

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа № 9 города Новороссийска

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 О.А. Бабенко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30.08.2023 года протокол № 1

Председатель  О.И. Галкина



Программа по внеурочной деятельности
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительной направленности
«Аэробика»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (136 ч)

Возрастная категория: от 12 до 15 лет

Автор-составитель:

Коджебаш Евгения Федоровна,

учитель

г. Новороссийск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Аэробика», составлена на основе базовых упражнений классической аэробики для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 12 до 15 лет.

Программа дополнительного образования составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказа Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- СП 2.4. 3548-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28, зарегистрирован в Минюсте России 18.12.2020 г., регистрационный номер 61573).
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09).

Новизна и актуальность.

Новизна данной программы заключается в том, что она включает новые разнообразные виды аэробных тренировок, в основе которых лежат два принципа: безопасность и эффективность. Данная программа позволит не только укрепить здоровье обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и повысить их физическую подготовленность.

Цель программы: мотивация обучающихся школы с интеллектуальными нарушениями к здоровому образу жизни с помощью занятий аэробными тренировками.

Основные задачи:

Оздоровительная - профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Коррекционная – коррекция недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Обучающие:

- формирование знаний о фитнесе и аэробике;
- изучение базовых шагов и элементов классической аэробики и степ аэробики;
- изучение основных направлений фитнеса и силовых тренировок;
- изучение основ техники безопасности при построении занятия;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений;
- привитие опыта участия воспитанников в соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитание морально – волевых и эстетических качеств;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- формирование мотивации вести здоровый образ жизни.

Развивающие:

- развитие музыкального слуха;
- развитие двигательной и физической активности;
- развитие умений и навыков составлять аэробную (танцевальную) связку;
- развитие лидерских качеств и способностей преодолевать трудности;

- развитие способности к самоконтролю и к самоорганизации.

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление уроков, с учетом физических и моральных качеств учащихся; мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования современной музыки, разнообразных комбинаций танцевальных движений; необходимо заинтересовать учащихся, используя видеоматериал и другие дидактические материалы.

Выполнение программы рассчитано на 1 год обучения. Программа рассчитана на 136 часов (4 раза в неделю по 40 мин). Программа предусматривает 2 этапа обучения: теоретические занятия и практические.

Формы и режим занятий

Данная программа специально составлена на основе базовых упражнений аэробики и фитнеса. С целью привлечения обучающихся к занятиям аэробикой, а также для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения, с сопровождением специальной музыки. Занятия состоят из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя лекции по технике безопасности при проведении занятий, правила и способы составления танцевальных связок. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава); ожирение (патологическая полнота).

Обучающиеся овладевают основными навыками, изучая основные (базовые) шаги по классической и степ - аэробики, методы составления связок и способы составления комбинаций под специальную музыку, опираясь на соблюдение основных позиций аэробики и фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Способы определения результативности.

К методам тестирования физического развития относятся антропометрические измерения, позволяющие получить объективные данные о важных морфофункциональных параметрах тела - длине, массе тела, толщине кожно-жировых складок и др. Важным показателем являются измерения охватных размеров с помощью сантиметровой ленты. По измерениям показателей легко проследить влияние оздоровительной тренировки на корректировку строения тела. Наиболее показательными являются следующие замеры: обхват груди, обхват плеча, обхват предплечья, обхват талии, обхват бедер.

Оценка работоспособности занимающихся напрямую связана с состоянием сердечно - сосудистой системы. Так же имеет место тестирование развития гибкости и силовой подготовленности. Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведения пробных тренировочных занятий. Учащийся показывает группе основные базовые элементы аэробики, с использованием различных методов составления хореографической связки. Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно с тестируемым учащимся. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения аэробных упражнений, актуальность использования того или иного метода разучивания хореографической связки, попадание учащегося в темп и ритм музыки.

Формы подведения итогов реализации

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются физкультурные праздники, фестивали и соревнования.

Учебно-тематический план

№ п/	Раздел/тема	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
-------------	--------------------	----------------------------------	---------------------

1	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - упражнения танцевального характера; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом; - совершенствование защитных сил организма. 	21
2	Классическая – аэробика, гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. 	20
3	Танцевальная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; - плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку 	20
4	Степ-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, - укрепление и повышение здоровья детей; - улучшение координации движений, устойчивое равновесие; - повышение уровня физических качеств; сформированность устойчивого интереса к здоровому образу жизни, спорту и занятиям степ-аэробикой. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	20
5	Табата-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство со структурой Табата; - улучшение координации движений, устойчивое равновесие; - повышение уровня физических качеств. 	20
6	Молодежный микс	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на гимнаст. лавочке; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. 	20
7	Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - формирует умение управлять собой; - правильное дыхание; - профилактика болезней органов дыхания. 	15

Содержание программы

1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы» (21 час)

1. Введение в курс «Классическая аэробика». Ознакомление детей с ОВЗ с техникой безопасности на занятиях аэробики - (1 час);
2. Освоение упражнений общего воздействия на учащихся (общеразвивающий комплекс упражнений) – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
3. Разучивание интенсивных упражнений в устойчивом ритме без музыки под счёт - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Закрепление интенсивных упражнений в устойчивом ритме под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Разучивание упражнений танцевального характера под счёт – (2 часа) соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Закрепление упражнений танцевального характера под музыку – (1 часа); техника безопасности на занятии;
7. Разучивание упражнений на развитие координации рук и ног, правильная постановка корпуса в процессе ходьбы – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Закрепление упражнений на развитие координации рук и ног, правильная постановка корпуса в процессе ходьбы – (1 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Разучивание упражнений на быстроту реакции – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Закрепление упражнений на быстроту реакции – (1 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Упражнения на умение сочетать движения с музыкой – (1 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
12. Упражнения на растяжку мышц бедра, трапециевидной мышцы спины – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
13. Занятия на кардиотренажёрах – (2 час); классическая планка 10 секунд по 2 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии.

2. Классическая – аэробика, гимнастика (20 часов)

1. Стретчинг: упражнения для гибкости спины - (2 часа), соблюдение техники безопасности на занятии;
2. Объяснение упражнения «бодрый шаг» под счёт, приставной шаг, прыжки под счёт – (2 часа), соблюдение техники безопасности на занятии;
3. Релаксация и самомассаж под звуки природы – (1 час), соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Разучивание упражнения на выносливость: выпады ногами, махи ногами под счёт – (2 часа), соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Закрепление упражнений на выносливость под счёт – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

6. Разучивание разминки под счёт. Общеразвивающий комплекс упражнений (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
7. Закрепление разминки под музыку. Общеразвивающий комплекс упражнений – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Закрепление ритмической композиции «Попрыгунчики» - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра, упражнения для растягивания мышц спины и плечевого пояса – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Занятия на кардиотренажёрах – (2 час); классическая планка 20 секунд по 2 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии.

3. Танцевальная аэробика (20 часов)

1. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
2. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии; 3. Обучение гимнастическому упражнению «Стойка на лопатках» - (2 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Закрепление гимнастического упражнения «Стойка на лопатках» (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Обучение гимнастическому упражнению «Кувырок вперёд, кувырок назад» - (2 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Закрепление гимнастического упражнения «Кувырок вперёд, кувырок назад» (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
7. Обучение акробатическому упражнению – «Мост» из положения, лёжа на спине» – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Закрепление акробатического упражнения - «Мост» из положения, лёжа на спине» - (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Спортивные ритмичные движения под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Упражнения на равновесие: хождение на носках по гимнастической скамейке, «Ласточка» - (2 час); соблюдение техники безопасности на занятии;
11. Танцевальные шаги в ускоренном темпе под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
12. Занятия на кардиотренажёрах – (2 часа); классическая планка 30 секунд 2 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии.

4. Степ-аэробика (20 часов)

1. Ознакомление со степ – аэробикой, основные шаги степ - аэробики, танцевальная разминка под музыку; соблюдение техники безопасности на занятии. – 2 часа

2. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; релаксация и самомассаж под звуки природы – 2 часа
3. Знакомство с комплекс № 1 – Степ – аэробики – 2 часа
4. Разминка под музыку. Закрепление комплекса № 1 – Степ – аэробики – 2 часа
5. Ходьба обычная на месте под счёт, боковая планка – 10 секунд попеременно меняя правую и левую сторону; соблюдение техники безопасности на занятии – 1 час
6. Ходьба обычная по степу под музыку, улавливая и ритм, и темп музыки – 2 часа
7. Шаги со степа на степ, руки в стороны, руки к плечам, в стороны, к плечам – 2 часа
8. Ознакомление с самомассажем шеи, головы, рук и ног, релаксация – 1 час
9. Упражнения у гимнастической стенки, растяжка задней поверхности бедра – 2 часа
10. Выпады ногами поочерёдно вперёд и в стороны влево и вправо под счёт и под музыку в интенсивном ритме – 1 часа
11. Знакомство с подвижной игрой «Скворечник». Упражнения для расслабления мышц спины, шеи и растяжка «Кошечка», «Змейка» - 1 час
12. Закрепление подвижной игры «Скворечники»; соблюдение техники безопасности на занятии – 1 час

5. Табата - аэробика (20 часов)

1. Ознакомление с Табата – аэробикой – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
2. Показ комплекса упражнений Табата - аэробика под счёт – (2 часа); классическая планка 20 секунд по 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;
3. Закрепление комплекса упражнений Табата – аэробика под счёт – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
4. Комплекс Табата – аэробика под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
5. Соединение танцевальной аэробики с Табата – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Приседание с выпрыгиванием – ноги расставлены шире плеч, колени согнуты, изначальное положение в приседе. Руки протяните вдоль туловища, бедра почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Резко выпрыгните и тянитесь вверх. Приземляйтесь мягко, следите, чтобы сила прыжка после приземления погасла, и выпрыгивайте снова. Разучивание комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета – (2 часа); стойка в планке на прямых руках 20 секунд по 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;
7. Упражнение на пресс «Звезда» – из положения, лежа с раскинутыми руками и ногами нужно подниматься и касаться рукой противоположной ноги (2 часа). Следите за координацией: упражнение захочется делать быстро, но важнее контролировать точность; стойка в планке на локтях 20 секунд по 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Приседания с поднятием на цыпочки – во время приседания нужно контролировать спину и смотреть вперед. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа);
9. Упражнение на пресс «Паук» – разновидность планки. В планке вес тела перенесен на руки, руки находятся под плечами, тело вытянуто в линию, а голова – его продолжение. Сделайте одной ногой шаг в сторону, сгибая руки и подтягивая колено к локтю. Затем выпрямите ногу и сделайте то же

движение другой ногой. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц внутренней и внешней поверхности бедра; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа);

10. Выпады с подпрыгиванием при смене ведущей ноги – в нижнем положении нужно дважды покачаться. Следите, чтобы колено не уходило вперед – оно не должно выглядывать за пальцы ног. Занятия на кардиотренажёрах – (2 часа); классическая планка на локтях 20 секунд 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии.

6. Аэробика - «Молодёжный микс» - (20 часов)

1. Ознакомление с аэробикой – «Молодёжный микс» смешением всех стилей аэробики; – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

2. Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища, мышц спины, мышц живота, мышц бедра; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

3. Комплекс упражнений для красивой осанки – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

4. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;

5. Упражнения на переключение внимания с одних звеньев тела на другие – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

6. Упражнение на формирование равновесия «Ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

7. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

8. Танцевальные движения под музыку, боковая планка(левая и правая поочередно 20 секунд по 2 подхода) – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

9. Повторение основных движений джем - аэробики под музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

10. Разминка под счёт. Танцевальные движения под музыку – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;

11. Комплекс упражнений у гимнастической стенки: высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой, тянуться к ноге левой и правой поочередно – (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;

12. Занятия на кардиотренажёрах – (1 час); классическая планка 30 секунд по 1 подход; соблюдение техники безопасности на занятии.

7. Дыхательная гимнастика. Итоговые занятия - (15 часов)

1. Знакомство с дыхательной гимнастикой - (1 час); соблюдение техники безопасности на занятии;

2. Стрейчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища, мышц спины, мышц живота, мышц бедра; релаксация и самомассаж под звуки природы – (2 часа); соблюдение техники;

3. Комплекс дыхательной гимнастики № 1 «Послушаем свое дыхание» - (2 часа); танцевальная аэробика; соблюдение техники безопасности на занятии;

4. Комплекс дыхательной гимнастики № 2 «Дышим тихо, спокойно и плавно» - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;

5. Комплекс дыхательной гимнастики №3 «Подыши одной ноздрей» - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
6. Комплекс дыхательной гимнастики № 4 «Ветер» (очистительное, полное дыхание) - (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
8. Комплекс повторение дыхательной гимнастики № 1 «Послушаем свое дыхание» - (2 часа); классическая аэробика под музыку; соблюдение техники безопасности на занятии;
9. Танцевальная аэробика и гимнастика под ритмичную музыку – (2 часа); соблюдение техники безопасности на занятии;
10. Комплекс повторение дыхательной гимнастики № 2 «Дышим тихо, спокойно и плавно» - (1 часа); смешение стилей: джем – аэробика, классика, степ – аэробика; соблюдение техники безопасности на занятии.

Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся должны уметь:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять базовые шаги степ – аэробики и классические базовые шаги аэробики под счёт под музыку;
- выполнять несложные танцевальные, аэробные, силовые, ритмичные связки под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- правильно дышать во время занятия;
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

Учащиеся должны знать:

- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Материально-техническое оснащение:

1. Степ-платформы – 10 шт.;
2. Фитбол-мячи – 9 шт.;
3. Гимнастическая скамейка – 1 шт.;
4. Магнитофон – 1 шт.;
5. Гимнастические коврики – 10 шт.;
6. Бодибары – 10 шт.

Список литературы:

1. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VIII вида В.В. Воронкова (Физическая культура, М.: Издательство ПАРАДИГМА, 2010г.)
2. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
3. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
4. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки // Теория и практика физической культуры: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n5/p45-49.htm>

5. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО "Франтэра", 2003. - с.175 4. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст]. В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Бабенко О.А.
подпись ФИО

30.08.2023 года

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа № 9
г. Новороссийска**

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По курсу: **Аэробика**

Возрастная категория: 12-15 лет

Учитель: **Коджебаш Евгения Федоровна**

Количество часов: **всего - 136; в неделю - 4**

Планирование составлено на основе внеурочной программы по аэробике, разработанной Коджебаш Евгенией Федоровной, учителем ГКОУ школы № 9 г. Новороссийска, утвержденной педагогическим советом от 30.08.2023 года. Протокол № 1

Календарно-тематическое планирование по аэробике

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата		Оборудование
			План	Факт	
Классическая - аэробика «Весёлые ритмы» (21 ч)					
1.	Введение в курс «Классическая аэробика». Ознакомление детей с ОВЗ с техникой безопасности на занятиях аэробики	1			
2.	Освоение упражнений общего воздействия на учащихся (общеразвивающий комплекс упражнений)	2			
3.	Разучивание интенсивных упражнений в устойчивом ритме без музыки под счёт,	2			
4.	Закрепление интенсивных упражнений в устойчивом ритме под музыку, соблюдение техники безопасности на занятии. соблюдение техники безопасности на занятии	2			
5.	Разучивание упражнений танцевального характера под счёт	2			
6.	Закрепление упражнений танцевального характера под музыку	1			
7.	Разучивание упражнений на развитие координации рук и ног, правильная постановка корпуса в процессе ходьбы	2			
8.	Закрепление упражнений на развитие координации рук и ног, правильная постановка корпуса в процессе ходьбы	1			
9.	Разучивание упражнений на быстроту реакции	2			
10.	Закрепление упражнений на быстроту реакции	1			
11.	Упражнения на умение сочетать движения с музыкой	1			
12.	Упражнения на растяжку мышц бедра, трапецевидной мышцы спины	2			
13.	Занятия на кардиотренажёрах	1			
14.	Занятия на кардиотренажёрах	1			
Классическая – аэробика, гимнастика (20 ч)					
15.	Стретчинг: упражнения для гибкости спины	2			
16.	Объяснение упражнения «бодрый шаг» под счёт, приставной шаг, прыжки под счёт	2			
17.	Релаксация и самомассаж под звуки природы	1			
18.	Разучивание упражнения на выносливость: выпады ногами, махи ногами под счёт	2			
19.	Закрепление упражнений на выносливость под счёт	2			
20.	Разучивание разминки под счёт. Общеразвивающий комплекс упражнений	2			
21.	Закрепление разминки под музыку. Общеразвивающий комплекс упражнений	1			
22.	Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики»	2			
23.	Закрепление ритмической композиции «Попрыгунчики»	2			

24.	Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра, упражнения для растягивания мышц спины и плечевого пояса	2			
25.	Занятия на кардиотренажёрах, классическая планка 20 секунд по 2 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии	2			
Танцевальная аэробика (20 ч)					
26.	Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; релаксация и самомассаж под звуки природы	2			
27.	Занятия на кардиотренажёрах, соблюдение техники безопасности на занятии	1			
28.	Обучение гимнастическому упражнению «Стойка на лопатках», соблюдение техники безопасности на занятии	2			
29.	Закрепление гимнастического упражнения «Стойка на лопатках»	1			
30.	Обучение гимнастическому упражнению «Кувырок вперёд, кувырок назад»	2			
31.	Закрепление гимнастического упражнения «Кувырок вперёд, кувырок назад»	1			
32.	Обучение акробатическому упражнению – «Мост» из положения, лёжа на спине»	2			
33.	Закрепление акробатического упражнения - «Мост» из положения, лёжа на спине»	1			
34.	Спортивные ритмичные движения под музыку	2			
35.	Упражнения на равновесие: хождение на носках по гимнастической скамейке, «Ласточка»	2			
36.	Танцевальные шаги в ускоренном темпе под музыку	2			
37.	Занятия на кардиотренажёрах	2			
Степ – аэробика (20 ч)					
38.	Ознакомление со степ – аэробикой, основные шаги степ - аэробики, танцевальная разминка под музыку; соблюдение техники безопасности на занятии.	2			
39.	Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; релаксация и самомассаж под звуки природы	2			
40.	Знакомство с комплекс № 1 – Степ – аэробики	2			
41.	Разминка под музыку. Закрепление комплекса № 1 – Степ - аэробики	2			
42.	Ходьба обычная на месте под счёт, боковая планка – 10 секунд попеременно меняя правую и левую сторону; соблюдение техники безопасности на занятии	1			
43.	Ходьба обычная по ступе под музыку, улавливая и ритм, и темп музыки	2			
44.	Шаги со ступа на степ, руки в стороны, руки к плечам, в стороны, к плечам	2			

45.	Ознакомление с самомассажем шеи, головы, рук и ног, релаксация	1			
46.	Упражнения у гимнастической стенки, растяжка задней поверхности бедра	2			
47.	Выпады ногами поочерёдно вперёд и в стороны влево и вправо под счёт и под музыку в интенсивном ритме	2			
48.	Знакомство с подвижной игрой «Скворечник». Упражнения для расслабления мышц спины, шеи и растяжка «Кошечка», «Змейка»	1			
49.	Закрепление подвижной игры «Скворечники»; соблюдение техники безопасности на занятии;	1			
Табата- аэробика (20 ч)					
50.	Ознакомление с Табата – аэробикой	2			
51.	Показ комплекса упражнений Табата - аэробика под счёт, классическая планка 20 секунд по 3 подхода; соблюдение техники безопасности на занятии	2			
52.	Закрепление комплекса упражнений Табата – аэробика под счёт	2			
53.	Комплекс Табата – аэробика под музыку	2			
54.	Соединение танцевальной аэробики с Табата.	2			
55.	Приседание с выпрыгиванием. Разучивание комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Стойка в планке на прямых руках 20 секунд по 3 подхода	2			
56.	Упражнение на пресс «Звезда»	2			
57.	Приседания с поднятием на цыпочки	2			
58.	Упражнение на пресс «Паук»	2			
59.	Выпады с подпрыгиванием при смене ведущей ноги	2			
Аэробика - «Молодёжный микс» (20 ч)					
60.	Ознакомление с аэробикой – «Молодёжный микс» смешением всех стилей аэробики, ТБ	2			
61.	Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища, мышц спины, мышц живота, мышц бедра; релаксация и самомассаж под звуки природы	2			
62.	Комплекс упражнений для красивой осанки	2			
63.	Занятия на кардиотренажёрах.	1			
64.	Упражнения на переключение внимания с одних звеньев тела на другие	2			
65.	Упражнение на формирование равновесия «Ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия	2			
66.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой	2			
67.	Танцевальные движения под музыку, боковая планка(левая и правая поочерёдно 20 секунд по 2 подхода)	2			

68.	Повторение основных движений классической аэробики под музыку	2			
69.	Разминка под счёт. Танцевальные движения под музыку	1			
70.	Комплекс упражнений у гимнастической стенки: высокие махи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, тянуться к ноге левой и правой поочерёдно	1			
71.	Занятия на кардиотренажёрах	1			
Дыхательная гимнастика. Итоговые занятия (15 ч)					
72.	Знакомство с дыхательной гимнастикой	1			
73.	Стрейчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища, мышц спины, мышц живота, мышц бедра; релаксация и самомассаж под звуки природы	2			
74.	Комплекс дыхательной гимнастики № 1 «Послушаем свое дыхание»	2			
75.	Комплекс дыхательной гимнастики № 2 «Дышим тихо, спокойно и плавно»	2			
76.	Комплекс дыхательной гимнастики №3«Подыши одной ноздрей»	2			
77.	Комплекс дыхательной гимнастики № 4 «Ветер» (очистительное, полное дыхание, классическая аэробика под музыку; соблюдение техники безопасности на занятии)	2			
78.	Комплекс повторение дыхательной гимнастики № 1 «Послушаем свое дыхание»	2			
79.	Комплекс повторение дыхательной гимнастики № 2 «Дышим тихо, спокойно и плавно»	2			

РЕЦЕНЗИЯ

на программу внеурочной деятельности дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению «Аэробика» для обучающихся 12-15 лет учителя ГКОУ школы № 9 г. Новороссийска
Коджебаш Евгении Федоровны

Программа внеурочной деятельности дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению «Аэробика» разработана с учетом возрастных особенностей учащихся 12-15 лет.

Программа внеурочной деятельности «Аэробика» является актуальной, отражает современные подходы в обучении и воспитании детей с интеллектуальными нарушениями, и составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей.

В программе отражены все необходимые структурные части: титульный лист, пояснительная записка, цель и задачи, новизна и актуальность, формы и режим занятий, способы определения результативности, формы подведения итогов реализации, тематическое планирование, уровни освоения программы, материально-техническое обеспечение. Так же автором разработано календарно-тематическое планирование программы.

Новизна данной программы состоит в том, что она включает разнообразные виды аэробных тренировок, в основе которых лежат два принципа: безопасность и эффективность. Программа направлена не только на укрепление здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями, но и на повышение их физической подготовленности.

Представленная на рецензию программа внеурочной деятельности дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению «Аэробика» актуальна для системы образования, содержит интересный с практической точки зрения материал, позволяющий повысить эффективность педагогической деятельности при работе с детьми 12-15 лет,

имеющих интеллектуальные нарушения. По совокупности вышеизложенного, программа «Аэробика» может быть рекомендована для учителей коррекционных образовательных учреждений так и педагогов дополнительного образования.

18.01.2022 г.

Рецензент:

Канд. пед. наук, доцент кафедры педагогического и филологического образования филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Новороссийске



О.В.Ивасева

Подпись Ивасевой О.В. заверяю:

Директор ФГБОУ ВО «КубГУ»,
Филиал в г. Новороссийске



С.Е. Ратенко

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200804991

Регистрационный номер № 2959/21

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Коджебаш Евгения Федоровна

с «05» марта 2021^(фамилия, имя, отчество) г. по «18» марта 2021 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

«Комплексное сопровождение обучающихся

по теме:

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

с умственной отсталостью и РАС

в условиях реализации ФГОС ОВЗ»

в объеме 72 часа (количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства Российской Федерации в области образования лиц с ОВЗ	8 часов	Зачтено
Специальная педагогика и специальная психология	8 часов	Зачтено
Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательной деятельности лиц с ОВЗ	8 часов	Зачтено
Комплексное сопровождение детей с интеллектуальными нарушениями и РАС в соответствии с требованиями ФГОС ОВЗ	48 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор

О. Б. Пирожкова

О. Б. Пирожкова

Секретарь

Е. Ю. Журавлева

Е. Ю. Журавлева

Город Краснодар

Дата выдачи 18 марта 2021 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500012815

Регистрационный номер № 27756/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что _____
Коджебаш Евгения Федоровна

с « 15 » ноября 2022 г. по « 25 » ноября 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в _____

ГБОУ ИРО Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)
«Формирование ориентировочной основы деятельности

по теме: _____
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
обучающихся с умственной отсталостью
средствами предметной области «Человек и общество»

в объеме: 72 часа
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Деятельностный подход как общая методологическая основа современных образовательных стандартов	8 часов	Зачтено
Формирование ориентировочной основы действия - формирование умственных действий	8 часов	Зачтено
Особенности деятельности умственно отсталого школьника	8 часов	Зачтено
Формирование ориентировочной основы деятельности обучающихся с умственной отсталостью средствами предметной области «Человек и общество»	48 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) _____
(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему: _____



И.О. Ректор _____ Л.Н. Терновая

Секретарь _____ Л.Е. Шевченко

Дата выдачи 25 ноября 2022г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

к отраслевой награде
Министерства
образования и науки
Российской Федерации

Награжден(а)
нагрудным знаком

**Коджебаш
Евгения
Федоровна**

**«Почетный работник
общего образования
Российской Федерации»**

За заслуги в области образования



*Завеститель министра
В. Фридянов*

№ 0085793

Приказ Минобрнауки России
от 10 февраля 2005 г.
№ 59/к-н