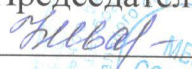


Краснодарский край
Муниципальное образование город Новороссийск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №29 имени Ю.В. Амелова муниципальное
образование город Новороссийск

Утверждено
решение педсовета протокол № 2
от «30» 08. 2023 года
Председатель педсовета
 Иванась Н.Г.



ПРОГРАММА

Дополнительного внеурочного курса по виду спорта «Аэробика для детей с
ОВЗ»

тип программы

Срок реализации: 2 года

Программа составлена
учителем физической культуры
МБОУ СОШ №29 им. Ю.В.Амелов
Олишевич Анастасией Петровной

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика для детей с ОВЗ» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г № 196).

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Программа «Аэробика для детей ОВЗ» одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной аэробики. Под влиянием физических упражнений будут активизировать физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье. Кроме того, данная программа способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям адаптивной аэробики, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни и ориентироваться в окружающем мире.

Отличительная особенность программы в том, что она рассчитана на индивидуальное обучение и развитие каждого ребенка по всем разделам программы. На каждого обучающегося составляется индивидуальный план работы.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую подготовку. Программа «Аэробика для детей с ОВЗ» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма. На каждое заболевание ребенка составлена Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ОВЗ.

Срок освоения программы – 2 года (108 часов Форма обучения – очная Уровень программы - базовый Особенности организации образовательного процесса – групповые и индивидуальные занятия.

К занятиям допускаются дети со справкой ПМПК, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача. Группы формируются с учетом возраста, уровня физической подготовленности и заболевания детей. Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу неделю. Цель: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья через занятия адаптивной аэробикой.

Задачи программы:

Образовательные задачи: 1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков. 3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений. 4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи: 1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции). 2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков. 3. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера. 4. Развитие пространственно-временной дифференцировки. 5. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи: 1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся. 2. Активизация защитных сил организма ребёнка. 3. Повышение физиологической активности органов и систем организма. 4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы. 5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия). 6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки). 7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. 8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья детей.

Воспитательные задачи: 1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях. 2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости. 3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. 4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Программа составлена с учетом принципов, среди которых возможно выделить: учет индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с ОВЗ; систематичность и последовательность, уход от жесткого регламентирования обучения; создание развивающей предметной среды, моделирующей содержание детской деятельности и инициирующей ее; использование многообразных форм организации обучения; обеспечение двигательной активности детей; создание эмоционально значимых для детей ситуаций, выделение в качестве ведущей диалоговой формы общения педагога и ребенка, детей между собой, что формирует уважение, доверие и совместное творчество.

Дети с заболеванием аутизм, умственная отсталость

№	Название раздела. Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила безопасности	1	1	-	Наблюдение педагога
2.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям	1	-	1	Наблюдение педагога
3.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины в игровой форме вовлекая спортивный инвентарь (мяч, обруч, гимнастическая палка)	22	1	21	Наблюдение педагога
4.	Упражнения на развитие выносливости и координации	21	1	20	Наблюдение педагога
5.	Силовые упражнения для рук, ног, и спины	21	1	20	
6.	Упражнения на гибкость	21	1	20	Наблюдение педагога
7.	Дыхательные упражнения	20	1	19	Наблюдение педагога
8.	диагностика	1			Контрольные упражнения
Итого 108 ч					

Тема №1: Введение в программу. Правила безопасности.

Теоретические основы по время занятий.

Тема №2: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Диагностика по контрольным упражнениям.

Тема №3: Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины в игровой форме вовлекая спортивный инвентарь (мяч, обруч, гимнастическая палка).

Правила выполнения техники общеразвивающих упражнений рук, ног и спины со спортивным инвентарем.

Теория: основные правила техники выполнения общеразвивающих упражнений рук, ног, спины со спортивным инвентарем.

Практика: самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений рук, ног и спины со спортивным инвентарем.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 4: Упражнения на развитие выносливости и координации.

Правила выполнения техники упражнений на развитие выносливости и координации.

Теория: основные правила выполнения упражнений на развитие выносливости и координации. **Практика:** самостоятельное выполнение упражнений на развитие выносливости и координации. **Форма контроля:** наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 5: Силовые упражнения для ног, рук и спины.

Правила выполнения техники силовых упражнений рук, ног и спины.

Теория: основные правила выполнения силовых упражнений рук, ног и спины.
Практика: самостоятельное выполнение силовых упражнений рук, ног и спины.
Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.
Тема №6: Упражнения на гибкость.
Правила выполнения техники упражнений на гибкость.
Теория: основные правила выполнения упражнений на гибкость.
Практика: самостоятельное выполнение упражнений на гибкость.
Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.
Тема №7: Дыхательные упражнения.
Правила выполнения техники дыхательных упражнений.
Теория: основные правила выполнения дыхательных упражнений.
Практика: самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.
Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.
Тема №8: Диагностика. (приложение 4)
 Выполнение контрольных упражнений.

2 год обучения

№	Название раздела. Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила безопасности	1	1	-	Наблюдение педагога
2.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям	1	-	1	Наблюдение педагога
3.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины	22	1	21	Наблюдение педагога
4.	Упражнения на развитие выносливости и координации на снарядах (шведская стенка, бревно)	21	1	20	Наблюдение педагога
5.	Силовые упражнения для рук, ног, и спины с инвентарем	21	1	20	Наблюдение педагога
6.	Упражнения на гибкость с инвентарем	21	1	20	Наблюдение педагога
7.	Дыхательные упражнения	20	1	19	Наблюдение педагога
8.	диагностика	1			Контрольные упражнения
Итого 108 ч					

Тема №1: Введение в программу. Правила безопасности.

Теоретические основы по время занятий.

Тема №2: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Диагностика по контрольным упражнениям.

Тема №3: Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины.

Правила выполнения техники общеразвивающих упражнений рук, ног и спины в стиле Табата.

Теория: основные правила техники выполнения общеразвивающих упражнений рук, ног, спины в стиле Табата.

Практика: самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений рук, ног и спины в стиле Табата.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 4: Упражнения на развитие выносливости и координации на снарядах (шведская стенка, бревно).

Правила выполнения техники упражнений на развитие выносливости и координации на снарядах.

Теория: основные правила выполнения упражнений на развитие выносливости и координации на снарядах.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на развитие выносливости и координации на снарядах.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 5: Силовые упражнения для ног, рук и спины с инвентарем.

Правила выполнения техники силовых упражнений рук, ног и спины инвентарем.

Теория: основные правила выполнения силовых упражнений рук, ног и спины с инвентарем.

Практика: самостоятельное выполнение силовых упражнений рук, ног и спины с инвентарем.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема№6: Упражнения на гибкость с эспандером.

Правила выполнения техники упражнений на гибкость с эспандером.

Теория: основные правила выполнения упражнений на гибкость с эспандером.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на гибкость с эспандером.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема№7: Дыхательные упражнения в игровой форме.

Правила выполнения техники дыхательных упражнений.

Теория: основные правила выполнения дыхательных упражнений.

Практика: самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №8: Диагностика (приложение 4)

Выполнение контрольных упражнений.

Планируемые результаты:

Метапредметные :

- уметь правильно выполнять физические упражнения.
- уметь ориентироваться в схеме собственного тела.
- уметь различать темп упражнений.

Предметные:

- владеть словарным запасом.
- владеть мотивацией к здоровому образу жизни.
- владеть навыками общения в группе.

Личностные :

- знать основы закаливания.
- знать технику выполнения упражнений.
- знать основы здорового образа жизни.

Формами подведения итогов: реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение. Для успешной реализации программы необходим кабинет со специальным оборудованием:

- 1.Фитбольный мяч диаметр 65 см
- 2.Гимнастические палки
- 3.Обручи
- 4.Гимнастические/фитнес резинки
- 5.Массажные мячи 6.Мячи
- 7.Шведская стенка
- 8.Гимнастические коврики
- 9.Массажные коврики
- 10.Гантели 0.5 кг-1кг
- 11.Утяжелители 0.5-1 кг
- 12.Степ – платформа
- 13.Ролик для пресса
- 14.секундомер
- 15.кегли
16. Тренажер велоэллипсоид
17. Тренажер велосипед
- 18.Скамья для пресса.
19. петли TRX.
20. эспандеры
21. скалодром

Методические материалы.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с педагогами и родителями. Программа включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями. К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная аэробика» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Список литературы:

1. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2008.
3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2009.
4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2010.
5. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2010.
6. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2008.
7. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014.
8. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2013.
9. Морозова, Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П. «Классическая аэробика»: Учебное пособие [Текст] / Л.В.Морозова., Т.И. Мельникова., О.П. Виноградова. М: ООО Бук, 2017- 90 с.
10. Морозов, Н.В., Туревский, И.М. Физическая культура в школе [Текст] /

- Н.В.Морозов., И.М.Туревский. – М.: «Аэробика в школе», 2016.- 64 с.
11. Мякинченко, Е.Б., Шестакова, М.П. Аэробика.Теория и методика проведения занятий [Текст] / Е.Б.Мякинченко., М.П.Шестакова. – М.: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры, 2009.- 74 с.
12. Напалков, Г.Д. Физическая культура в школе [Текст] / Н.В.Морозов., Г.Д.Напалков. – М.: «Оздоровительная аэробика», 2016.- 64 с.
- М.: Феникс, 2016. – 98 с.

Приложение 4

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений: Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

№	Упражнения	Методические указания	Оценка данных
1.	Упражнения на выносливость	Определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине. Оборудование: гимнастический мат, секундомер. Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом коврике, на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на коврике рядом с ним, и считает количество подъемов. Результат –тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.	Низкая Средняя Высокая
2.	Упражнения на ловкость и координацию движения	Определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча Оборудование: мячи. Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.	Низкая Средняя Высокая
3.	Упражнения на гибкость.	Оборудование: степ-платформа, линейка 30 см. Процедура тестирования: Ребёнок становится на степ-платформу, (поверхность степ-платформы соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус». Результат: заносится в сантиметрах.	Низкая Средняя Высокая
4.	Упражнения на скоростно-силовые качества	Определить скоростно-силовые качества в метании на дальность Оборудование: мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; Низкая Средняя Высокая 34 размеченная дорожка в спортзале Процедура тестирования: на дорожке или на	Низкая Средняя Высокая

		спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп. • Исходное положение в пол – оборота к направлению метания; • Наличие замаха; • Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха; • Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; • Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мешочка. Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток	
5.	Упражнения на равновесие	Оборудование: секундомер. Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка	Низкая Средняя Высокая
6.	Упражнения на быстроту	Оборудование: секундомер и кегли 3 шт Процедура тестирования: ребенок пробегая зигзагом кегли не задевая их Результат: измеряется секундомером Общие указания и замечания: По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между кеглями и финиширует. Педагог выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел кеглю или столкнулся с ней, сбился с курса или упал,	Низкая Средняя Высокая

РЕЦЕНЗИЯ

на программу дополнительного внеурочного курса по виду спорта «Аэробика для детей с ОВЗ», разработанная учителем физической культуры МБОУ СОШ № 29 г.Новороссийска А.П.Олишевич.

Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика для детей с ОВЗ» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г № 196).

В программу включены следующие структурные элементы: титульный лист, пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, приложение. В пояснительной записке дана краткая характеристика вида спорта, определены основные задачи реализации с учетом этапов, направленность, минимальный возраст обучающихся.

Методическая часть программы раскрывает содержание и методику работы предметным областям (теория и методика физической культуры, общая и специальная физическая подготовка, и избранный вид спорта, освоение других видов спорта подвижных игр, самостоятельная работа) с учетом этапов подготовки.

В разделе система контроля и зачетные требования включены упражнения для оценки общефизической и специально-физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности.

Программа по дополнительному внеурочному курсу по виду спорта «Аэробика для детей с ОВЗ», соответствует требованиям ФГОС, и может быть реализована при организации учебно-тренировочного процесса в общеобразовательной школе, а также в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

Эксперт: старший преподаватель физической культуры и спорта НФ БГТУ им. В.Г. Шухова

Н.Н. Некрасова.К.Н

Директор НФ БГТУ им.В.Г. Шухова

Чистяков И. В.

06.09.2023г.

