

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Павлоградский лицей им. Б. М. Катышева»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом школы

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
Шерстюк Н.С.

\_\_\_\_\_  
Шерстюк Н.С.

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Приказ №111/4 от 02.09.2024 г

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью по курсу внеурочной  
деятельности «Аэробика»  
начального, основного общего образования  
1-4, 5-9 класс  
на 2024 – 2025 учебный год**

Павлоградка, 2024

## Пояснительная записка

Программа «Аэробика» разработана в соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»- (адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями), которая направлена на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При разработке программы учитывались образовательные потребности, возможности и особенности развития обучающихся в условиях введения федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями»).

Программа предназначена для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья (умеренную умственную отсталостью и множественные нарушения развития).

### **Актуальность:**

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья (умеренной умственной отсталостью и множественных нарушений развития) является наличие разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

У таких детей наблюдаются диспропорции частей тела, отставание в длине и массе тела, нарушение осанки, плоскостопие, нарушение опорно-двигательного аппарата, нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета, как правило присутствуют сопутствующие заболевания — аномалии слуха, зрения и т.д. низкая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Снижение тонуса коры головного мозга затрудняет выполнение движений детьми, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах, напряженность, угловатость. Детям с нарушением интеллекта присуща быстрая утомляемость из-за несовершенства нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Имеются нарушения в развитии физических качеств - силы, быстроты, выносливости. Наибольшие отставания отмечаются в координационных способностях: точности, способности ориентироваться в пространстве, ритмичности движений, сохранении равновесия и т.д. Даже в подростковом возрасте дети с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Недоразвитие двигательных навыков у детей с нарушением интеллекта приводит к большим трудностям в овладении всеми видами деятельности. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они

замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний.

Несмотря на то что умственная отсталость — явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

С целью коррекции данных нарушений был разработан коррекционно-развивающий курс «Аэробика», который направлен на укрепление здоровья, психофизического развития, совершенствование и коррекцию моторных функций обучающихся. При составлении курса широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес - аэробики России, составлена на основе Интернет источника и методического материала журнала «Физическая культура в школе», «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ. Программа рассчитана на возраст 8-18 лет.

Аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Аэробика - представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков, подскоков выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 уд/мин поточным или серийно-поточным методом.

Существует порядка 200 различных программ аэробики, из которых можно выделить основные направления:

- *Классическая аэробика.* Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

- *Танцевальная аэробика.* Укрепляет мышцы, успешному развитию координации движений, общей ловкости, а также развивает танцевальные навыки, сжигает лишний вес.

- *Степ – аэробика.* Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.

Каждое направление позволяет развивать определенные функциональные возможности организма. Рекомендуется периодически менять программы, чтобы избежать привыкание организма. Среди многообразия программ и направлений аэробики обычно приходится выбирать какое-то одно направление, **новизна** программы «Аэробика» заключается в том, что обучающиеся имеют возможность заниматься по разным направлениям в условиях одной программы, что позволяет работать над коррекцией двигательного развития детей данной категории и гармонично развить организм в целом.

Аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного развития, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного развития детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);

–вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;

–простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые направления, такие как фитнес аэробика.

**Цель:** укрепление здоровья, психофизического развития, совершенствование и коррекцию моторных функций обучающихся; приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни; организация активного отдыха обучающихся.

### **Задачи:**

#### ▶ **Обучающая задача:**

- Сформировать общие представления об современных направлениях аэробики;

- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов аэробики;

#### ▶ **Развивающая задача:**

- Расширение двигательного опыта посредством увеличения координационной сложности движений;

- Развитие музыкального слуха и чувства ритма;

- Развитие творческих способностей обучающихся.

- Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).

#### ▶ **Воспитательная задача:**

- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;

- Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;

- Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в совместной и соревновательной деятельности.

#### ▶ **Оздоровительная задача:**

- Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);

- Повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.

- Формирование правильной осанки;

- Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний;

- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

- Достижение и поддержание нормальной массы тела;

- Снятие эмоционального напряжения и стрессовых состояний.

**Занятия проводятся** в спортивном зале.

**Возраст обучающихся** – 8-18 лет, **срок реализации программы** – 1 год, в течении учебного года, с сентября по май, **объем** – 34 часа в год.

*Режим занятий:* периодичность занятий - один раз в неделю, один час (один час равен 40 мин), таким образом, 7-10 минут отводится на теоретическую часть, 20-25 минут на практическое занятие, 5 мин. на релаксацию. Это правило касается каждой новой темы. Возможна любая замена текущей темы на другую тему, в зависимости от потребностей или качества усвояемости материала детьми.

**Форма занятия** – групповая, поточная, индивидуальная. В течение занятий предполагается использование аудио и видео материалов. Ведущей формой организации обучения является **групповая**, но с учетом индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется **индивидуализация** процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

На занятиях используются следующие **методы обучения**:

▶ *метод танцевального показа*

это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры и элементы, и соответственно анализирует их. Наглядно-образные представления, получаемые обучающимися, являются основой для последующего разучивания схемы движения, поворотов, вращений и т.п. При демонстрации материала педагог не ограничивается только его показом, а также подробно анализирует и объясняет, как правильно исполнить данные элементы и фигуры;

▶ *метод показа органически сочетается с методом устного изложения учебного материала.*

С помощью этого метода педагог сообщает обучающимся знания об истории и современном состоянии аэробики, рассказывает об отдельных танцевальных направлениях и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции, педагог помогает обучающимся понять характер танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки;

▶ *метод практических действий.*

Рассмотренные методы и приемы наглядного обучения и устного изложения материала органически сочетаются с методом практических действий. Тренировочные упражнения - это планомерно повторное выполнение танцевальных движений, которые обучающиеся под руководством педагога осуществляют каждое занятие. Танцевальные задания - это задания, с помощью которых обучающиеся воспроизводят танцевальную лексику с целью дальнейшего ее закрепления, или это многократные повторения, в которых вырабатывают танцевальные умения и навыки;

▶ *метод познавательной деятельности.*

Различают иллюстративно объяснительный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый и исследовательский методы. Эти методы применяются взаимосвязано.

## Содержание программы

### ***Краткое содержание разделов программы:***

Введение

Ознакомление с техникой безопасности и правилами безопасности.

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале.

Правила поведения на занятиях.

### ***Аэробика как вид физической культуры***

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, ценностные ориентиры и идеалы.

Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### ***Теоретические занятия.***

#### ***Аэробика классическая***

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

#### ***Степ-аэробика***

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

#### ***Аэробика с мячом***

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков;

ОРУ с мячом. Силовые и статодинамические упражнения, стретчинг, упражнения на баланс с мячом. Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Подвижные и музыкальные игры и эстафеты. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

#### ***Танцевальная аэробика***

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

#### ***Игровая аэробика***

Подвижные игры. Музыкальные игры. Эстафеты. Игры с специальным оборудованием (футболы- «Музыкальные стулья», «Боулинг» игры на внимание и др.), в играх сочетаются все виды работ, которые обучающийся научился выполнять на занятиях, эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

### ***Функциональная тренировка***

Смысл функционального тренинга в том, что человек отрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни: учится легко вставать и садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать на руках ребенка — список можно продолжать бесконечно, благодаря чему улучшается сила мышц, участвующих в этих движениях. Таким образом, Ваши мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы Вашего тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и красоту каждого нашего движения. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности.

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Коррекционные упражнения, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных видов физической культуры.

## Планируемые результаты

Обучающиеся *умеют*:

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование, демонстрировать простые базовые шаги классической аэробики, аэробики с мячом;
- демонстрировать простые элементы силовой аэробики и стретчинга. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий.

Обучающиеся *знают /понимают*:

- общие представления о физической культуре, истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- общие представления об современных направлениях аэробики;
- порядок занятия;
- вербальные и визуальные команды в аэробике;
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Аэробика как вид физической культуры	4	3	-
3	Аэробика классическая	6	-	7
4	Степ-аэробика	6	-	5
5	Аэробика с мячом	7	-	7
6	Танцевальная аэробика	6	-	6
7	Игровая аэробика	4	-	5
	Итого	34	4	30

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Что такое фитнес. Инструктаж по технике безопасности	1		1	02.09.2024
2	История развития аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики	1	1		09.09.2024
3	Основные шаги в базовой аэробике	1		1	16.09.2024
4	Основные шаги в базовой аэробике	1		1	23.09.2024
5	Основные шаги в базовой аэробике	1		1	30.09.2024
6	Основные шаги в базовой аэробике. Корректирующие упражнения на осанку	1		1	07.10.2024
7	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения	1		1	14.10.2024
8	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения	1		1	21.10.2024
9	Базовые шаги степ - аэробики. Упражнения для мышц спины и живота	1		1	28.10.2024
10	Базовые шаги степ - аэробики. Совершенствовать танцевальные шаги. Упражнения для укрепления мышц спины	1		1	11.11.2024
11	Базовые шаги степ - аэробики. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	1		1	18.11.2024
12	Совершенствовать основные шаги степ -	1		1	25.11.2024

	аэробики. Совершенствовать танцевальные шаги степа с добавлением рук. Упражнения на гибкость.				
<b>13</b>	Совершенствовать основные шаги степ - аэробики. Упражнения на силу.	1		1	02.12.2024
<b>14</b>	История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы	1	1		09.12.2024
<b>15</b>	Основные положения аэробики с мячом Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения для укрепления грудных мышц, мышц живота	1		1	16.12.2024
<b>16</b>	Разучивание основных положений аэробики с мячом. Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения на гибкость	1		1	23.12.2024
<b>17</b>	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики с мячом. Корректирующие упражнения на осанку	1		1	13.01.2025
<b>18</b>	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики с мячом. Разучить танцевальную комбинацию. Дыхательные упражнения	1		1	20.01.2025
<b>19</b>	Совершенствование танцевальной комбинации с мячом Упражнения на силу	1		1	27.01.2025
<b>20</b>	Совершенствование танцевальной комбинации с мячом.	1		1	03.02.2025

	Корректирующие упражнения на осанку				
21	Совершенствование танцевальной комбинации с мячом. Упражнения на гибкость	1		1	10.02.2025
22	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, ценностные ориентиры и идеалы	1	1		17.02.2025
23	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Игры с бегом. Упражнения на ловкость	1		1	24.02.2025
24	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Упражнения на пресс	1		1	03.03.2025
25	Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Упражнения на силу с гантелями	1		1	10.03.2025
26	Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Танцевальные игры. Корректирующие упражнения на осанку	1		1	17.03.2025
27	Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Упражнения на гибкость.	1		1	31.03.2025
28	Детский танец. Упражнения на ловкость	1		1	07.04.2025
29	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, ценностные ориентиры и идеалы	1	1		14.04.2025
30	Игровая аэробика. Упражнения с обручем. Упражнения на пресс	1		1	21.04.2025
31	Игровая аэробика Упражнения с мячом. Упражнения на силу	1		1	28.04.2025
32	Упражнения со скакалкой. Корректирующие упражнения на осанку	1		1	05.05.2025

<b>33</b>	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гибкость	1		1	12.05.2025
<b>34</b>	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями Танцевальные игры	1		1	19.05.2025

## Список литературы

- Алексеева Т.А., Баряева Л.Б. Сборник программ коррекционных курсов для детей и подростков с глубокой умственной отсталостью /Т.А. Алексеева, Л.Б. Баряева.- СПб:

проф. Л.Б. Баряевой, 2015г.

- Кириченко, С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработка занятий /С.Н. Кириченко.\_ Волгоград: Учитель, 2010.

- Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24 (электронный тек)

- Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Аэробика: Журнал «Спорт в школе», 2004г.