

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация МО "Эхирит-Булагатский район"

МОУ Захальская СОШ

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры, ИЗО, музыки,
ОБЖ, технологии и ДО
Протокол №1
от «28» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы
Приказ №65/5
от «28» 08. 2023 г.
Рудовой О.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Аэробика»

для обучающихся 9 классов

для обучающихся

с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(Вариант 1)

п. Свердлово 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Аэробика» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1599 от 19 декабря 2014г.,
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Устава МОУ Захальская СОШ
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МОУ Захальская СОШ.
- Положения МОУ Захальская СОШ о порядке разработки и утверждения рабочих программ.

Рабочая программа направлена на достижение следующей цели:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи курса:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Общая характеристика учебного предмета

Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом

конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждое занятие включало элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к занятиям аэробикой. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Захальская СОШ, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Рабочая программа воспитания школы отражена в планируемых личностных результатах рабочей программы.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение курса отводится 1 час в неделю, всего – 33 часа в год

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретическая подготовка (3 часа)

ТБ, введение в образовательную программу – 1 час.

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

Гигиена спортивных занятий - 1 час.

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

Из истории аэробики – 1 час

Основные направления аэробики. История аэробики в России.

Общефизическая подготовка (9 часов)

Элементы строевой подготовки - 3 часа

Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны

Общеразвивающие упражнения для рук – 2 часа

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, с разной амплитудой.

Общеразвивающие упражнения для ног – 2 часа

Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Общеразвивающие упражнения для шеи и спины – 2 часа

Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу

Специальная физическая подготовка (15 часов)

Базовые шаги аэробики – 11 часов

Техника выполнения базовых шагов аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт, «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.

«Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) – 3 часа

Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.

Оздоровление (6 часов)

Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация) – 3 часа

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика

«Йога» - 3 часа

Оздоровление посредством нетрадиционных методик

Итоговое занятие (1 час)

Выполнение контрольных упражнений

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- формирование образа мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий, воспитание доверия и уважения к истории и культуре всех народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- воспитание доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие начальных форм регуляции своих эмоциональных состояний;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- знание, понимание и принятие обучающимися ценностей: Отечество, нравственность, долг, милосердие, миролюбие, как основы культурных традиций многонационального народа России;
- знакомство с основами светской и религиозной морали, понимание их значения в выстраивании конструктивных отношений в обществе;
- осознание ценности нравственности и духовности в человеческой жизни.

В результате изучения курса внеурочной деятельности учащиеся научатся:

Минимальный уровень:

- формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию;
- выражать свои предпочтения и отрицания; выражать и аргументировать свое отношение к происходящим событиям вокруг;
- понимать собственные действия, которые помогают быть успешными;
- осваивать ценностные нормы общения, поведения и взаимоотношений;
- осмысливать собственную систему взглядов, знаний, убеждений, жизненных принципов на основе общечеловеческих ценностей;
- красиво выполнять элементы строевой подготовки;

Базовый уровень:

- правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

получат возможность научиться:

Минимальный уровень:

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Базовый уровень:

- планировать и жить по заданному плану, анализировать, что они делают и объяснять, почему для них это важно;
- владеть понятиями норм общения, взаимодействия в команде, группе, классе, школе;
- ценностям общения взаимодействия, принятым в современном обществе и анализировать собственные изменения, организовывать и проводить мероприятия, аргументировать свою точку зрения

ТМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ те мы	Название темы		классы				Количество часов
			5	6	7	8	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу, диагностика.	1	1	1	3	6
2.		Гигиена спортивных занятий.	1	1	1	-	3
3.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	1	1	1	8	11
4.	Общезначительная подготовка	Элементы строевой подготовки	3	3	3	-	9
5.		Общеразвивающие упражнения для рук	2	2	2	2	8
6.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	2	2	2	8
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	2	2	2	8
8.	Специальная физическая	Базовые шаги аэробики	11	11	11	6	39
9.		«Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)	3	3	3	4	13
10.			Скипинг.				4
11.	Оздоровление	Коррекционные упражнения	3	3	3	1	10
12.		«Йога»	3	3	3	-	9
13		Итоговое занятие	1	1	1	1	4
Итого			33	33	33	33	132

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Тема	Теория	Практика	Дата (план)	Дата (факт)
1 четверть					
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1			
2	Диагностика		1		
3	Упражнения на развитие правильной осанки	1			
4	Упражнения на развитие правильной осанки	1			
5	Упражнения на развитие правильной осанки		1		
6	Упражнения на развитие правильной осанки	1			
7	Ритмическая гимнастика	1			
8	Ритмическая гимнастика	1			
9	Ритмическая гимнастика	1			
2 четверть					
10	Ритмическая гимнастика	1			
11	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1			
12	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)		1		
13	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)		1		
14	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)		1		
15	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса		1		
16	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса		1		
3 четверть					
17	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса		1		
18	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса		1		
19	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1			
20	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1			
21	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1			
22	Скипинг. Упражнения со скакалкой		1		
23	Базовые шаги аэробики		1		
24	Базовые шаги аэробики		1		
25	Базовые шаги аэробики		1		
4 четверть					

26	Базовые шаги аэробики		1		
27	Базовые шаги аэробики		1		
28	Базовые шаги аэробики		1		
29	Классическая аэробика		1		
30	Классическая аэробика		1		
31	Классическая аэробика		1		
32	Классическая аэробика		1		
33	Итоговое занятие. Диагностика		1		
Итого	33 часа				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность./ П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафронов.— М.: Просвещение. 2011

Дополнительная литература

Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. Интернет-сайт: [www/Trizline/Ru/leem/toy/toy.Htm](http://www.Trizline/Ru/leem/toy/toy.Htm)
2. <http://stranamasterov.ru/>
3. www.readabout.info
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: <http://www.1september.ru>