**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

государственное казенное общеобразовательное учреждение

 Новочеркасская специальная школа-интернат № 33

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОпедагогическим советомПротокол № 1от 28.08.2023 | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по коррекционной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алышева С.В. | УТВЕРЖДАЮДиректор ГКОУ РО       Новочеркасской специальнойшколы- интерната № 33  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Климченко И.Е. Приказ № 125-ОД от 28.08.2023   |

**Адаптированная РАБОЧАЯ ПРоГРАММА**

**ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ**

спортивной секции

**«ФИТНЕС»**

внеурочная деятельность

 1а, 2а, 2в, 2б, 3а, 4а, 7б, 7г классы

2023-2024 учебный год

Составитель: Карагозова Ирина Павловна

учитель

Новочеркасск 2023

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной секции «Фитнес» для общеобразовательных организаций, является одним из направлений внеурочной деятельности, поддерживающей процесс освоения содержания АООП для слепых и слабовидящих обучающихся.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ФИТНЕС»**

В рамках ФГОС весомое значение приобрели кружки, спортивные секции, различного вида творческие занятия и т.п.

В современных условиях возникла настоятельная необходимость в том, чтобы школа, если она действительно хочет обеспечить подрастающему поколению новое качество образования, начала строить принципиально иную функциональную модель своей деятельности, базирующуюся на принципе полноты образования. Т.е. общее и дополнительное образование детей могли бы стать равноправными, взаимодополняющими друг друга компонентами и тем самым создать единое образовательное пространство, необходимое для полноценного личностного (и не только интеллектуального) развития каждого ребенка. В этих условиях школе действительно удастся преодолеть интеллектуальный перекос в развитии учащихся и создать основу для их успешной адаптации в обществе, раскрытии творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как инициативность, самодеятельность, фантазия, самобытность, то есть всего того, что относится к индивидуальности человека.

Значимость адаптивного физического воспитания детей с нарушенным зрением обусловлена тем, что эти дети воспитываются в условиях вынужденной зрительной депривации. Следствием чего является ограниченность познавательной и двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия, снижение уровня физического развития и физической подготовленности, нарушение навыков пространственной ориентировки. Всё это приводит к возникновению различных вторичных отклонений в состоянии здоровья, обусловленных недостаточностью зрения, а также затрудняет процесс социализации и интеграции детей в общество нормально развивающихся сверстников.

Программа спортивной секции «Фитнес» составлена для активизации физкультурно-оздоровительной и спортивно–массовой работы в школе-интернате во внеурочное время.

Программа ориентирована на развитие универсальных учебных действий,которыеобеспечивают способность учащегося к саморазвитию и самосовершенствованию.

Разделы программы ориентированы на развитие опорно-двигательного аппарата и физическое совершенствование незрячих и слабовидящих школьников, растяжку, гибкость, развитие равновесия, моторно-двигательной координации, чувства ритма и включает в себя комплексы физических упражнений, общеразвивающих гимнастических упражнений классической аэробики, элементы акробатики, гимнастики, хореографии для общего развития ребенка и его оздоровления, коррекции недостатков развития и телосложения, развития двигательных и танцевально-хореографических навыков, артистизма. Занятия направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. В процессе занятий существенно улучшается кровообращение утомленного мозга детей, усиливается дыхание, что благоприятно сказывается на общем состоянии организма. Дети избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, раскрепощаются, успешно овладевают навыками выступления на сцене.

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 15 лет.

**ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Реализация программы спортивной секции фитнес предполагает использование специальных приемов и форм организации занятий, комплектования групп, исходя из поставленных задач, принимая во внимание специфические особенности развития школьника с тяжелой зрительной патологией, с учетом эмоциональной насыщенности.

Формой проведения внеурочной деятельности являются групповые, мало групповые. Также организовываются массовые занятия или репетиции для подготовки и проведения различных спортивных и общешкольных мероприятий и праздников или индивидуальные тренировки.

Занятия фитнесом строятся с учетом офтальмологической характеристики и имеющихся противопоказаний, уровня физического развития, сенсорных возможностей и возраста детей. Осуществляется индивидуальный подход, в зависимости от степени поражения зрения, от уровня физической подготовленности, особенностей вторичных дефектов (нарушений опорно-двигательного аппарата, осанки) и пр.

**ЦЕЛИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ФИТНЕС»:**

Обеспечить всестороннее и полноценное развитие ребенка без каких-либо скидок на дефект зрения.

Предупреждение отставания в развитии путем восполнения дефицита движений и ликвидации гиподинамии.

Создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями. Использование нового современного спортивного оборудования в рамках федерального проекта «современная школа» национального проекта «Образование».

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**:

Способствовать повышению физиологической активности органов и систем организма детей с вторичными отклонениями в развитии.

Развивать опорно-двигательный аппарат: мышечную силу, подвижность суставов, гибкость, растяжку и т.д.

Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.

Развивать статическое и динамическое равновесие.

Развивать моторно-двигательную координацию.

Развивать чувства ритма.

Повышать физическую и умственную работоспособность.

Повышать функциональные возможности вегетативных органов.

Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оптимизировать пищеварение и теплорегуляцию, улучшать обменные процессы и предупреждать застойные явления.

Воспитывать положительные качества личности.

Развивать творчество и артистизм.

Раскрывать способности и талант.

Улучшать психоэмоциональное состояние детей.

Осваивать новое современное спортивное оборудования в рамках федерального проекта «современная школа» национального проекта «Образование».

Воспитывать интерес и потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и различными направлениями спорта.

**КОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ:**

Способствовать развитию компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Нивелировать скованность, физическую пассивность.

Развивать мышечно-двигательные чувства.

Развивать координацию движений, способность к дифференцировкам.

Тренировать вестибулярный аппарат и развивать равновесие.

Охранять и активно использовать оставшееся зрение.

Совершенствовать навыки ориентировки на слух.

Развивать музыкально ритмические и творческие способности.

Совершенствовать умения и навыки безбоязненного свободного передвижения в пространстве, самостоятельной пространственной ориентировки в кабинете, на спортивных тренажерах, на сцене, в общественных местах во время выступлений.

Повышать уверенность во время выступлений на сцене перед большим количеством людей.

**МЕСТО ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ФИТНЕС»** **В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом и годовым календарным учебным графиком ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы-интерната №33 внеурочные занятия спортивной секции «Фитнес» рассчитаны:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс  | Кол-во часов в неделю (занятий) | Кол-во учебных недель | Всего часов(занятий) |
| 1 А класс | 0,5 | 33 | 16,5 |
| 2 А класс | 0,5 | 34 | 17 |
| 2 В класс | 0,5 | 34 | 17 |
| 3 А класс | 0,5 | 34 | 17 |
| 4 А класс | 0,5 | 34 | 17 |
| 2 Б класс | 1 | 32 | 32 |
| 7 Б класс | 1 | 34 | 34 |
| 7 Г класс | 1 | 34 | 34 |

**2. сОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ФИТНЕС»**

Программа включает следующие **разделы:**

1. Аэробика.
2. Гимнастика, акробатика.
3. Фитбол-гимнастика.
4. Хореография.
5. Йога.
6. Спортивно-танцевальные композиции.
7. Работа на спортивных тренажерах.
8. **Аэробика**

Аэробика для детей – очень полезное и увлекательное занятие. Дословный перевод слова «аэробика» означает движущийся на воздухе или использующий кислород. Поэтому спортивная аэробика для детей содержит комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Главное в этих упражнениях – правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях постоянно фиксируется на этом внимание занимающихся. Наклоняясь вперед, в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь – выдох. Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия школьника, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики – оздоровление организма, поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым. Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональный.

Аэробика, как и другие оздоровительные направления, имеет в своем арсенале такие важные средства воздействия на организм и психику, как музыка и танец. Сочетание музыкального сопровождения, танцевальных движений – вот тот оздоровительный конгломерат, который вместе дают занятия аэробикой.

Аэробный комплекс составляется с учетом цели тренировок. Аэробика может быть игровой (для младших школьников), атлетической (для желающих поддержать тело в форме), психорегулирующей (для расслабления, избавления от негативной энергии), танцевальной (общеоздоровительная, тренирующая мышцы и дыхание, способствующая развитию артистизма).

В раздел «Аэробика» включены:

классическая аэробика *-* базовые шаги классической аэробики;

аэробика с предметами – базовые шаги классической аэробики с игрушкой, с мячом, со скакалкой;

степ-аэробика – базовые шаги степ-аэробики, связки шагов, ритмические упражнения, ритмические композиции на степ платформе;

 фитбол-аэробика – упражнения с использованием мяча большого диаметра:

динамические упражнения в положении сидя, лежа, в приседе, на животе, на спине с сохранением вестибулярной устойчивости; ритмические упражнения различного вида на мяче под музыкальное сопровождение. Фитнес-бол – это практически единственный вид аэробики на мяче, доступный для незрячих людей, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Упражнения на фитболе позволяют корригировать различные нарушения в двигательной сфере и развивать вестибулярный аппарат.

1. **Гимнастика и акробатика.**

Занятия гимнастикой и акробатикой направлены на развитие гибкости, равновесия, согласованности, точности движений, дифференцировки движений по времени и усилию. Они включают в себя акробатические элементы: стойка на лопатках, стойка на руках, колесо, мост, перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; упражнения для растяжки: махи, выпады, перекаты, складка и т.п., упражнения в парах. Также в данный раздел программы включены стретчинг упражнения. В основном они решают две основные задачи, это плавное, медленное растягивание и укрепление мышц всего тела. Благодаря этим двум задачам, мышечные волокна постепенно приобретают эластичность, в них лучше поступает кровь и питательные вещества, обеспечивающие благоприятные условия для максимального роста мышц, которые вытесняют собой жировые запасы. Стретчинг комплекс дает возможность свободы движений, помогает в исправлении осанки и гарантирует минимальный риск получения травм.

1. **Хореография**

Изучение хореографических позиций ног (1,2,3,5 позиции).

Упражнения у хореографического станка в разных позициях: полуприседание (деми плие), приседание (гран плие); выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке; подъём на полу пальцы (ревеле).

1. **Йога**

Упражнения с элементами детской йоги для растяжки, развития равновесия, коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, поддержания тонуса организма, снятия стресса, укрепления здоровья и избавления от напряженности.

1. **Спортивно-танцевальные композиции**

Сюжетно-образные постановки, спортивно-акробатические композиции, шоу-программы, показательные выступления, выступления на спортивных соревнованиях.

1. **Работа на спортивных тренажерах**

Занятия на кардиотренажёрах (беговая дорожка, эллипс, велотренажёр, гребной тренажер). С помощью тренажёров происходит активное прорабатывание дыхательной и сердечно-сосудистой системы, а также общая нагрузка на скелетную мускулатуру. Также в программу включены занятия на силовом тренажёре, который состоит из системы рычагов и противовесов, с помощью которых можно изолированно нагружать, определённую мышечную группу.

Не все разделы программы входят в содержание учебного материала по годам обучения. Программный материал распределяется по классам в зависимости от возраста детей, контингента обучающихся в классе и их сенсорных возможностей, от офтальмологических заболеваний, уровня физического развития и нарушений опорно-двигательного аппарата.

# **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

формирование самооценки с осознанием своих физических возможностей;

умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;

наличие стремления к совершенствованию своих физических способностей;

формирование умения ориентироваться в пространственной среде;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных ситуациях;

формирование установки на поддержание здоровье сбережения, охрану сохранных анализаторов;

на безопасный, здоровый образ жизни.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности;

готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

формирование умения излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение

окружающих;

овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

У обучающихся сформируются представления о значении физической культуры, о правильном дыхании, о закаливании организма, о гигиене занятий.

У школьников сформируется потребность в движениях. Обучающиеся получат возможность освоить разнообразные виды движений и упражнений. У них повысится функциональная деятельность систем организма, разовьётся мышечное и двигательное чувство, будут совершенствоваться «схема тела», двигательные умения и навыки, координационные способности, согласованность движений, укрепится здоровье, повысится работоспособность. У незрячих и слабовидящих воспитанников разовьётся позитивное самоощущение, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе и удовлетворенности от возможности самостоятельно выполнять упражнения, передвигаться в пространстве и участвовать в танцевальных номерах, ощущением собственного эмоционального благополучия, сформированной положительной самооценки.

Дети с нарушенным зрением овладеют опытом саморегуляции движений в процессе выполнения упражнений разного вида. У них повысятся двигательные функции и качества, представления о пространстве, навыки пространственной ориентировки, коммуникации, зрительные возможности.

Школьникам будет доступно освоить: общие упражнения; строевые упражнения; упражнения, формирующие основные движения; общеразвивающие упражнения пилатеса, йоги, силовой гимнастики; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп; гимнастические и акробатические упражнения и элементы; гимнастические упражнения с предметам;основные термины классической аэробики; узнают позиции рук и ног; правила постановки корпуса; двигательные действия классической аэробики, степ-аэробики; элементы танца. Детям будет доступно освоить содержание, амплитуду, смену движений в соответствии с видом упражнений, выполнять сложные упражнения на развитие вестибулярного аппарата, самостоятельному выполнению упражнений на координацию движений, выносливость и ловкость.

Предметными результатами изучения курса является сформированность следующих знаний и умений:

**Минимальный уровень**

***Теоретические знания***

* осознавать значимость физических упражнений для собственного здоровья, развития и совершенствования;
* дифференцировать виды двигательных действий;
* обогащать представления о собственных личностных, в т.ч. двигательных возможностях;
* овладеют знаниями о гигиены спортивных занятий;

***Физическое развитие***

* научатся выполнять и регулировать движения тела и его частей в соответствии с освоенным видом упражнения;
* упражнениям, формирующим основные движения: видам ходьбы, бега, подскоков, прыжков;
* упражнениям для развития отдельных суставов: наклоны, махи, круговые вращения, выпады, перекаты;
* выполнять упражнения на массажном цилиндре;
* выполнять упражнения на тренажере определенного вида: Беговая дорожка, Велоэргометр, Эллиптический тренажер, Гребной магнитный весло велоэргометр;
* освоят технику безопасности при выполнении упражнений на скалодроме;

***Упражнения коррекционно-развивающей направленности.***

* выполнять упражнения для развития глазодвигательных мышц с «радужными мячами».
* выполнять аэробные упражнения;
* выполняют упражнения на фитбол мяче;
* научатся соотносить свои движения с музыкой; чувствовать характер музыки;

*Слепые обучающиеся научатся:*

* + - * организовывать и выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;

**Достаточный уровень**

***Теоретические знания***

* осознавать роль спортивной секции для своего дальнейшего развития и жизнедеятельности;
* понимать доступность и ограничения в движениях, упражнениях в соответствии с фактором риска для остаточного зрения;
* осознанно подходить к подбору упражнений: регулировать выбор упражнений, допустимые нагрузки, время, темп выполнения упражнений, учитывая медицинские противопоказания;
* осознавать и описывать требования к дыханию;
* получат понимание значения «рациональный отдых»;
* освоят правила построения занятия, которое начинается обязательно с разминки, правила построения танцевального комплекса, работы под определенное музыкальное произведение, научатся самостоятельно работать над растяжкой и гибкостью.

***Физическое развитие***

* в совершенстве выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног без предметов и с предметами.
* выполнять упражнения с медицинским мячом с рукояткой, мягким набивным медицинским мячом с утяжелением, с кистевым и локтевым эспандерами;
* выполнять упражнения для развития силовой и общей выносливости на шведской стенке с современными навесными тренажерами;
* упражнениям для развития отдельных суставов: наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой, выпады, перекаты;
* упражнениям для гибкости и растяжки;
* выполнять упражнения классической аэробики без предметов и с предметами (игрушками, мячами, скакалкой);
* упражнениям (асанам) Йоги для развития гибкости и статического равновесия;
* упражнениям, повышающим силу отдельных групп мышц;
* выполнять прыжки через скакалку;
* освоят правильную технику лазания на скалодроме.

***Упражнения коррекционно-развивающей направленности.***

* научатся дифференцировать ощущения положений тела при выполнении различных упражнений в усложненных вариантах, с предметами;
* упражнениям художественной гимнастики с обручем, гимнастической лентой, мячом, скакалкой;
* ловить «мяч для развития реакции»;
* выполнять гимнастические элементы: стойку на руках, колесо, перекат, кувырки вперёд, назад, боком, длинный кувырок, кувырок вперёд согнувшись из широкой стойки ноги врозь в стойку ноги врозь, кувырки в парах;
* выполнять упражнения у хореографического станка;
* освоят навык легкого шага с носка на пятку;
* выполнять базовые шаги классической аэробики,
* освоят шаги и движения степ-аэробики;
* освоят двигательные действия фитбол-аэробики;
* согласовывать темп движения с заданным ритмом и темпом;
* элементам танцев: передвижение приставным шагом, ритмическим (под музыку) хлопкам, приседаниям, подскокам; ритмичным передвижениям: ходьбе, бегу, прыжкам в 3-й позиции, простейшим соединениям упражнений, выполняемых под музыку;
* танцевальным движениям с предметами; цветами, шарфами, платками;
* прыжкам в разном ритме, прыжкам с ноги на ногу по ориентирам, танцевальным упражнениям, состоящим из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;
* научатся правильно двигаться в такт музыке, вовремя начинать и заканчивать движения;
* владеть своим телом, выполняя упражнения, координируя движения, дифференцировать движения по степени мышечных усилий, во времени и пространстве.
* овладеют навыками точности и выразительности выполнения упражнений и танцевальных движений;
* научатся контролировать качество выполнения двигательных действий и танцевальных постановок при помощи зрительного восприятия путем отражения в зеркале;
* освоят опыт выполнения упражнений и танцевальных движений в группе;
* научатся ориентироваться на сцене;
* использовать сформированный навык совместного ориентирования слепых и частично зрячих в танце;
* преодолевать скованность, стеснительность;
* проявлять волевые усилия.

*Слепые обучающиеся научатся:*

* ориентироваться по памяти в пространстве, используя подошвенное ощущение и мышечно-суставные чувства;
* пользоваться сформированными зрительными представлениями и остаточным зрением.

**СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ**

Результатом деятельности спортивной секции «Фитнес» являются спортивно-акробатические, танцевальные и гимнастические композиции, которые незрячие и слабовидящие дети демонстрируют, выступая на спортивных соревнованиях, праздниках, фестивалях и конкурсах. Оценку дают педагоги и жюри, вручая детям грамоты и благодарности, и зрители, которые одаривают спортсменов и артистов своими аплодисментами.

#

# **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС (первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во занятий** | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Введение в спортивно-образовательную программу**  | **2** | Ориентирование в кабинете.Инструктаж ТБ. План работы. Гигиена спортивных занятий.Ознакомление с местом занятий, формирование представлений о предметах и спортивном инвентаре. Расположение окон, дверей, тренажеров и т.п. Цвет, форма, величина предметов и спортивного инвентаря.Ознакомление с планом занятий, определение целей и задач.Понятие занятия спортом и его значение для здоровья человека.Правила техники безопасности на занятиях в кабинете, правила поведения на занятиях. Инструкция для занимающихся фитнесом (требования к занятиям, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).Элементы строевой подготовки: построение в шеренгу, колонну. | [http://nsc.1september.ru](http://nsc.1september.ru/) <http://www.edu.ru> <http://www.school.edu.ru><http://infourok.ru> |
|  | **Аэробика**  | **8** | 1.Выполнение различных видов ходьбы и бега: быстро, медленно, ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.2.Прыжки, подскоки. Прыжки в разных направлениях. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев - выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°,180°3.Маршировка. Упражнения на выносливость: «Кто дольше…?4.Упражнения для развития чувства ритма: маршировка, приседания, выполнение движений руками. | [**urok.1sept.ru**](https://urok.1sept.ru/articles/565138?ysclid=lm6w8fbaod464291414)<https://youtu.be/wW7yoIvtmiE> |
|  | **Гимнастика и акробатика** | **10** | Правила техники безопасности на занятиях.Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости. | [**dzen.ru**](https://dzen.ru/a/YjyKv-p_y01Hn7v4) |
| Развитие гибкости | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости: махи, выпады, наклоны, складочки и т.д. |  |
| Развитие силы мышц | Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: отведение, приведение, вращение руками.Упр. для мышц брюшного пресса, спины, лежа на спине, животе.Упражнения для развития силы кистей рук "Кто кого перетянет", "Вытяни из круга ". Броски набивных мячей ногами.Упражнения на скалодроме. |  |
| Стретчинг | Упражнения для растяжки: махи, выпады, перекаты, складочки, «лягушечка» и т.п. Развитие волевых качеств. |  |
| Развитие равновесия | Упражнения, способствующие развитию вестибулярного аппарата и равновесия. Тренировка равновесия с сохранением позы статической и динамической устойчивости: внезапная остановка после бега и ходьбы. |  |
|  | **Йога**Занятие с элементами йоги | **4** | Разучивают асаны йоги: поза «Горы», поза «Дерева» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)«кузнечик» (преодолевает скованность позвоночника и его деформации, для глубоко лежащих мышц живота и спины, и развития уверенности себе)«кошечка» (эластичность позвоночника и мышц тела)«лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла). |  |
|  | **Спортивно-танцевальные композиции**Зверо-аэробика | **5** | **Зверо-аэробика** Ориентационные упражнения:ориентируются на частях тела, вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.«Зверо»-аэробика - имитация движений, ходьбы и бега животных: «как аист», «как лисичка», «как медведь», «похлопывание крыльями как петушок», «бабочка», «покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка»и т.д. Постановка и отработка различных танцев. |  |
|  | **Работа на спортивных тренажерах** | **4** | Упражнения на тренажере определенного вида: Беговая дорожка, Велоэргометр, Эллиптический тренажер, Гребной магнитный весло велоэргометр.Упражнения для укрепления мышц ног на эллипсе.Упражнения для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и тренировки обменных процессов на беговой дорожке, велотренажере. |  |
|  | **Итого (занятий)** | **33** |  |  |

**2 КЛАСС (второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во занятий** | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Введение в спортивно-образовательную программу**  | **2** | Ориентирование в кабинете.Инструктаж ТБ. План работы. Гигиена спортивных занятий. Закрепление представлений о месте занятий, формирова­ние представлений о предметах и спортивном инвентаре. Расположение окон, дверей, тренажеров и т.п. Цвет, форма, величина предметов и спортивного инвентаря.Ознакомление с планом занятий, определение целей и задач.Понятие занятия спортом и его значение для здоровья человека, основные направления: аэробика, стретчинг, йога и т.д.Правила техники безопасности на занятиях в кабинете, правила поведения на занятиях (требования к занятиям, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).Демонстрация наглядного видеоматериала о занятиях фитнесом: аэробика, йога и т.п.Строевая подготовка:Построение в шеренгу, колонну. Пространственные понятия: слева, справа, сзади, впереди, рядом.Повороты на месте. Выполнение команд: направо, налево, кругом. Пространственное соотношение предметов при повороте на 90, 180\*Расчет на 1,2; Перестроения в 1, 2 шеренги, колонну. | <http://nsc.1september.ru> <http://www.edu.ru> <http://infourok.ru> |
|  | **Аэробика** | **7** | 1. **Понятие «аэробика».**

Просматривают наглядный видеоматериал занятий аэробикой. Показ основных шагов базовой аэробики. Ориентационные упражнения: * Ориентирование на частях тела, вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.

Разучивание основных шагов аэробики:- Марш (обычная ходьба)- стрэдл (ходьба ноги врозь - ноги вместе).2**. Базовые шаги аэробики.**Программа «классики». С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики.Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляем движения руками. Далее переход к следующему элементу. Выстраивается цепочка из элементов.**Разучивание основных шагов базовой аэробики под счет, музыку:**Разучивание шага базовой аэробики:- ви-степ (шаг ноги врозь - ноги вместе)Закрепление шагов базовой аэробики:* марш (обычная ходьба), - стрэдл (ходьба ноги врозь - ноги вместе), - ви-степ (шаг ноги врозь - ноги вместе)

Разучивание шага базовой аэробики:- джампинг-джек (прыжки ноги врозь - ноги вместе)**3. Аэробика с игрушками (**удерживая 2-мя руками).Выбор детьми любимой игрушки. Выполнение элементов классической аэробики (закрепление шагов базовой аэробики) с мягкими игрушками, *по желанию детей.* Проявление творчества, воображения, фантазии. Разучивание упражнений:* сгибание и разгибание рук вперед,
* сгибание и разгибание рук вниз из исходного положения - руки согнуты перед грудью,
* покачивание игрушки вправо, влево, удерживая её на согнутых руках перед собой,

сгибание - разгибание рук вверх. | [**urok.1sept.ru**](https://urok.1sept.ru/articles/565138?ysclid=lm6w8fbaod464291414)<https://ya.ru/video/preview/4160334940316522308>  |
| 1. **Упражнения на степ-доске:** подъем и спуск назад и вперед.
 | <https://ya.ru/video/preview/12457132731655940430>  |
| 1. **Упражнения на Фитболе:** «Марш на мяче»в положении сидя, удерживаются руками за мяч, поочередно отрывают ноги от пола, выдерживают ритм музыки.
 |  |
|  | **Гимнастика и акробатика**Инструктаж по ТБГибкость, сила,выносливость, -как мы их развиваем? | **10** | *Изучают*  Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.Узнают понятия гимнастика, акробатика. Разучивают и выполняют упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости.Осваивают и закрепляют упражнения на развитие гибкости: наклоны, складочки и т.п. | [**dzen.ru**](https://dzen.ru/a/YjyKv-p_y01Hn7v4) |
| Стретчинг *Тренировочное комплексное занятие*  | Выполняют упражнения для растяжки: махи, выпады, перекаты, складочки, «лягушечка» и т.п. |  |
| Развитие силы мышц*Тренировочно-комплексное занятие* | Упр. для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.Укрепление мышц спины, усложнение упражнений количеством повторений, отягощением.Упражнения в положении лежа на животе со снарядами: теннисные мячи, набивные мячи.Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.Усложнение посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса с предметами: гимн. палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками.Упражнения для развития силы кистей рук "Кто кого перетянет", "Вытяни из круга " и т.п. Броски набивных мячей ногами. Упражнения на скалодроме. | <https://ya.ru/video/preview/785231966555000779> |
| Акробатика: *Обучающее комплексное занятие*  | Выполнение акробатических элементов: мост, стойка на лопатках, кувырок.Выполнение акробатических элементов: перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад. | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html)<https://ya.ru/video/preview/3438614976380849154>  |
| Бег, прыжки *Тренировочное однонаправленное занятие* | Разновидности бега: бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев - выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.). |  |
| Развитие равновесия | Тренировка равновесия с сохранением позы статической и динамической устойчивости, точности воспроизведения, дифференцирования пространственных временных и силовых параметров движений, поддержания ритма, например, внезапная остановка после бега и ходьба с левой ноги в обратную сторону. Упр. с использованием внезапных переходов от динамических упражнений к статическим. |  |
| **IV.** | **Хореография** | **2** | Выполняют правильную постановку стоп в позициях.1, 2, 3, 5 позиции. Полуприседание (деми плие) в 3 позиции.Приседание (гран плие) в 3 позиции. Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе. Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке. Подъём на полу пальцы (ревеле) |  |
| **V.** | **Йога**Занятие с элементами йоги | **3** | Повторяют асаны поза «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)«кузнечик» (преодолевает скованность позвоночника и его деформации, для глубоко лежащих мышц живота и спины, развития уверенности себе).«кошечка» (эластичность позвоночника и мышц тела)«лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла). |  |
| **VI.** | **Спортивно-танцевальные композиции**  | **6** | **Сюжетно-образные постановки.****Сказка на новый лад.** Творческая работа по созданию коллажа из любимых сказок (в зависимости от знаний детей).Используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события, двигательное и словесное составление новой сказки. Подбор сюжета, музыки, движений. Обыгрывание сказки на новый лад.***Постановка сказки.*** Составление сказки с любимыми героями. Создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства. ***Разучивание сказки.*** Закрепление комплексов аэробики, включая движения в сюжет сказки. Представление сказки. Театрализованный показ сказки. Выступление на праздниках, конкурсах, соревнованиях. | <https://ya.ru/video/preview/11860711067623964666>  |
| **VII.** | **Работа на спортивных тренажерах** | **4** | Упражнения на тренажере определенного вида: Беговая дорожка, Велоэргометр, Эллиптический тренажер, Гребной магнитный весло велоэргометр.Упражнения для укрепления мышц ног на эллипсе.Упражнения для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития выносливости и тренировки обменных процессов на беговой дорожке и велотренажере. |  |
|  | **Итого (занятий)** | **34**  |  |  |

**2 КЛАСС (третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во занятий** | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Введение в спортивно-образовательную программу**  | **2** | Ориентирование в кабинете.Инструктаж ТБ. План работы. Гигиена спортивных занятий.Ознакомление с планом занятий, определение целей и задач. Понятие, занятия спортом и его значение для здоровья человека, основные направления: аэробика, стретчинг, йога и т.д.Правила техники безопасности на занятиях в кабинете, правила поведения на занятиях (требования к занятиям, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).Строевая подготовка:Построение в шеренгу, колонну. Пространственные понятия: слева, справа, сзади, впереди, рядом.Повороты на месте. Выполнение команд: направо, налево, кругом. Пространственное соотношение предметов при повороте на 90, 180\*Расчет на 1,2; Перестроения в 1, 2 шеренги, колонну. | [http://nsc.1september.ru](http://nsc.1september.ru/)<http://www.edu.ru> <http://infourok.ru> |
|  | **Аэробика** | **8** | 1.**Ориентационные упражнения**: Ориентирование на частях тела, вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Закрепление основных шагов аэробики:- Марш (обычная ходьба)- стрэдл (ходьба ноги врозь - ноги вместе)2**. Базовые шаги аэробики.**Программа «классики». С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики.Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляем движения руками. Далее переход к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.**Построение. Разучивание основных шагов базовой аэробики под счет, под музыку:**Разучивание шага базовой аэробики:- ви-степ (шаг ноги врозь - ноги вместе)Закрепление шагов базовой аэробики:* марш (обычная ходьба),
* стрэдл (ходьба ноги врозь - ноги вместе),
* ви-степ (шаг ноги врозь - ноги вместе)

Разучивание шага базовой аэробики:- джампинг-джек (прыжки ноги врозь - ноги вместе)3**.Аэробика с игрушками** (Удерживая игрушку 2-мя руками).Выбор детьми любимой игрушки. Выполнение элементов классической аэробики (закрепление шагов базовой аэробики) с мягкими игрушками по желанию детей. Проявление творчества, воображения, фантазии. Разучивание упр. с игрушками:* сгибание и разгибание рук вперед,
* сгибание и разгибание рук вниз из исходного положения - руки согнуты перед грудью,
* покачивание игрушки вправо, влево, удерживая её на согнутых руках перед собой,

сгибание - разгибание рук вверх.4. **Аэробика с мячом (**использование мячей диам. 18-20 см.)Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.Повторение и разучивание шагов базовой аэробики с мячом.Выполнение упражнений для развития координации:передачи из одной руки в другую - перед собой1. **Степ аэробика.** Упражнения на степ-доске: подъем и спуск назад и вперед. Усложнение хлопками, приседаниями.
2. **Фитбол-аэробика.** Упражнения на фитнесболе:

прокатывания мяча по полу, между и по предметам;броски, ловля, отбивание двумя руками на месте и в движении;статические и динамические упражнения в положении сидя, лежа, в приседе, на животе, на спине с сохранением вестибулярной устойчивости;Ритмические упражнения различного вида на мяче под музыкальное сопровождение с правильной осанкой: упражнения, сидя на мяче, с энергичным передвижением ног вправо, влево; с хлопками. | [**urok.1sept.ru**](https://urok.1sept.ru/articles/565138?ysclid=lm6w8fbaod464291414)<https://ya.ru/video/preview/10287674944718354897>  |
|  | **Гимнастика и акробатика**Стретчинг*Обучающее занятие* *Тренировочное комплексное занятие*  | **10** | Закрепляют 1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.Понятия гимнастика, акробатика. Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости.Осваивают и закрепляют упражнений на развитие гибкости: наклоны, складочки и т.п.2.Упражнения для растяжки: махи, выпады, перекаты, складочки, «лягушечка» и т.п. |  |
| Развитие силы мышц *Тренировочное комплексное занятие*  | Упр. для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.Укрепление мышц спины, усложнение упражнений количеством повторений, отягощением.Упражнения в положении лежа на животе со снарядами: теннисные мячи, набивные мячи.Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.Усложнение посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса с предметами: гимн. палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками.Упражнения для развития силы кистей рук в упражнениях «Кто кого перетянет», «Вытяни из круга». Броски набивных мячей ногами.Упражнения на скалодроме. |  |
| Акробатика*Обучающее комплексное занятие* | Выполнение акробатических элементов: стойка на лопатках, мост. Выполнение акробатических элементов: перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед. | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html)<https://ya.ru/video/preview/3438614976380849154>  |
| Бег, прыжки *Тренировочное однонаправленное занятие*  | Разновидности бега: бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом |  |
| Развитие равновесия*Тренировочное однонаправленное занятие*  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата и равновесия (усложнение посредством использования мячей, изменением амплитуды движений рук).Тренировка равновесия с сохранением позы статической и динамической устойчивости, точности воспроизведения, дифференцирования пространственных временных и силовыхпараметров движений, поддержания ритма, например, внезапная остановка после бега и ходьба с левой ноги в обратную сторону.Упражнения с использованием внезапных переходов от динамических упражнений к статическимУпражнения для развития глазодвигательных мышц с «радужными мячами».Упражнения с «мячом для развития реакции». |  |
|  | **Хореография** | **2** | Упражнения у хореографического станка:1, 2, 3, 5 позиции Полуприседание (деми плие) в 3 позиции. Приседание (гран плие) в 3 позиции. Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе. Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке. Подъём на полу пальцы (ревеле). |  |
|  | **Йога**Занятие с элементами йоги | **2** | Упражняются в выполнении асан йоги: «дерево» (координация вестибулярного аппарата*)*«кузнечик» *(*преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе).«кошечка» *(*эластичность позвоночника и мышц тела*)*«лев» *(*усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла). |  |
|  | **Спортивно-танцевальные композиции**  | **6** | Шоу-программы, показательные выступления, спортивно-акробатические композиции. Составление спортивной композиции, подбор музыки, движений.Разучивание спортивной композиции.Выступление на праздниках, конкурсах, соревнованиях. | <https://ya.ru/video/preview/11293701660346971959>  |
|  | **Работа на спортивных тренажерах** | **4** | Выполняют упражнения на тренажере определенного вида: Беговая дорожка, Велоэргометр, Эллиптический тренажер, Гребной магнитный весло велоэргометр.Упражнения для укрепления мышц ног на эллипсе.Упр. для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития выносливости и тренировки обменных процессов на беговой дорожке и велотренажере.Упр. на гребном тренажере, для укрепления мышц верхнего плечевого пояса и ног.  |  |
|  | **Итого (занятия)** | **34**  |  |  |

**3 КЛАСС (четвертый год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Введение в спортивно-образовательную программу**  | **1** | Ориентируются в кабинете.Проходят инструктаж ТБ. Гигиена спортивных занятий.Вспоминают Правила техники безопасности и правил поведения на занятиях.Обсуждают план работы на год, ставят цель и задачи сто хотя выучить и с какой композицией или спортивным номером хотят выступать. Ознакомление обучающихся с планом занятий, определение целей и задач. Закрепление знаний о спорте и его значении для здоровья человека. Основные направления работы: степ-упражнения, стретчинг, укрепление мышц, йога фитнес-бол, танцевальные композиции и т.д. | [http://nsc.1september.ru](http://nsc.1september.ru/)<http://www.edu.ru> <http://infourok.ru> |
|  | **Аэробика***Обучающее, тренировочное комплексное занятие* | **8** | Упражнения для развития чувства ритма: маршировка, приседания, выполнение движений руками, отведение, приведение ноги, наклоны туловища.Классическая аэробика: закрепление базовых шагов, связки. Аэробика с мячом: закрепление комплекса.Аэробика со скакалкой: упражнения со скакалкой, выполнение упражнений под музыку. | [**urok.1sept.ru**](https://urok.1sept.ru/articles/565138?ysclid=lm6w8fbaod464291414)<https://ya.ru/video/preview/14034213863156389437> <https://ya.ru/video/preview/9699656105495375548>  |
| Упражнения на степ-доске: базовые шаги степ-аэробики,связки шагов; ритмические упражнения под музыку;простые композиции. | <https://youtu.be/bmmSh74XT_o> |
| Ритмические упражнения различного вида на мяче под музыкальное сопровождение с правильной осанкой: упражнения, сидя на мяче с различными движениями рук; повороты корпуса вправо, влево.Упражнения, лежа на мяче: прокатывания вперед-назад, поочередные махи ног. |  |
|  | **Гимнастика и акробатика**Стретчинг,развитие гибкости*Обучающее, тренировочное комплексное занятие* | **10** | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости.Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости: наклоны, складочки и т.п.Упражнения для растяжки: махи, выпады, перекаты, складочки, «лягушечка» и т.п. |  |
| Развитие силы мышц*Тренировочное комплексное занятие* | Упр. для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.Укрепление мышц спины, усложнение упражнений количеством повторений, отягощением.Упражнения в положении лежа на животе со снарядами: теннисные мячи, набивные мячи.Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.Усложнение посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса с предметами: гимн. палки, гантели, мягкие набивные медицинские мячи с утяжелением, отведение, приведение, вращение руками.Упражнения для развития силы кистей рук в упражнениях «Кто кого перетянет", "Вытяни из круга ". Броски набивных мячей ногами.Упражнения на скалодроме. |  |
| Акробатика*Обучающее комплексное занятие* | Выполнение акробатических элементов: стойка на лопатках, мост.Выполнение акробатических элементов: перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо. | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html)<https://ya.ru/video/preview/3438614976380849154>  |
| Художественная гимнастика *Обучающее комплексное занятие* | Знакомятся со спортивными снарядами художественной гимнастики.Учатся правильно держать гимнастическую ленту, выполнять мелкие движения кистью руки. Разучивают простые движения, элементы с гимнастической лентой: махи, круги, змейки.Учатся вращать обруч на руке, на талии, правильно выполнять хват обруча, подбрасывать и ловить обруч. Правильно поднимать обруч с пола при помощи ноги. | Лента [**uroki4you.ru**](https://uroki4you.ru/kak-tantsevatj-s-lentoy-video-uroki-dlya-nachinayuschih.html?ysclid=lm6z6ydz2v303204771)[**kopilkaurokov.ru**](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/gimnastika-uprazhnieniia-s-lientami?ysclid=lm6ywlogk410274796)обруч [**kakoyrost.ru**](https://kakoyrost.ru/gimnasticheskie-priemy-s-obruchem-elementy-s-obruchem-v-hudozhestvennoi.html)<https://youtu.be/J38NQRXU6p0?si=2r_xPKsyvmw7MWh9> скакалка <https://ya.ru/video/preview/5338297341612691379>  |
| Бег, прыжки *Тренировочное однонаправленное занятие* | Разновидности бега: бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев - выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180°. |  |
| Развитие равновесия*Тренировочное однонаправленное занятие* | Упражнения, способствующие развитию вестибулярного аппарата и равновесия (усложнение посредством использования мячей, изменением амплитуды движений рук).Тренировка равновесия с сохранением позы статической и динамической устойчивости, точности воспроизведения, дифференцирования пространственных временных и силовых параметров движений, поддержания ритма, например, внезапная остановка после бега и ходьба с левой ноги в обратную сторону.Упражнения с использованием внезапных переходов от динамических упражнений к статическимУпражнения для развития глазодвигательных мышц с «радужными мячами».Упражнения с «мячом для развития реакции». |  |
| **IV.** | **Хореография***Обучающее комплексное занятие* | **2** | Упражнения у хореографического станка:Самоконтроль положения ног в 1, 2, 3, 5 позициях. Выполняют: полуприседание (деми плие) в 3 позиции.Приседание (гран плие) в 3 позиции. Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе. Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке. Подъём на полу пальцы (ревеле) |  |
| **V.** | **Йога** | **2** | Занятие с элементами йоги.Выполняют Асаны йоги: «дерево», «кузнечик», «кошечка», «лев», «змея».Упражняются в самостоятельном контроле положения своего тела. |  |
| **VI.** | **Работа на спортивных тренажерах** | **4** | Упражнения на тренажере определенного вида: Беговая дорожка, Велоэргометр, Эллиптический тренажер, Гребной магнитный весло велоэргометр.Упражнения для укрепления мышц ног на эллипсе.Упражнения для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития выносливости и тренировки обменных процессов на беговой дорожке и велотренажере. Упр. на гребном тренажере, для укрепления мышц верхнего плечевого пояса и ног.  |  |
| **VII.** | **Спортивно-танцевальные композиции** | **7** | Составление танцевальной, спортивной композиции, подбор музыки, движений. Разучивание спортивной композиции. Выступление на праздниках, конкурсах, соревнованиях. *Показательные выступления, спортивно-акробатические композиции.*  | <https://youtu.be/sw6iOSC6fTc> |
|  | **Итого (занятий)** | **34**  |  |  |

**4 класс (пятый год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во занятий** | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Введение в спортивно-образовательную программу**  | **1** | Ориентирование в кабинете.Инструктаж ТБ. План работы. Гигиена спортивных занятий.Ознакомление обучающихся с планом занятий, определение целей и задач. Закрепление знаний о спорте и его значении для здоровья человека. Основные направления работы: степ-упражнения, стретчинг, укрепление мышц, йога фитнес-бол, танцевальные композиции и т.д.Правила техники безопасности и правил поведения на занятиях | [http://nsc.1september.ru](http://nsc.1september.ru/)<http://www.edu.ru> <https://infourok.ru> <https://uroki4you.ru/>  |
|  | **Аэробика** | **8** | 1. Построение. Разучивание основных шагов базовой аэробики под счет, под музыку:Разучивание шага базовой аэробики:- ви-степ (шаг ноги врозь - ноги вместе)Закрепление шагов базовой аэробики:- стрэдл (ходьба ноги врозь - ноги вместе), - ви-степ (шаг ноги врозь - ноги вместе) Разучивание шага базовой аэробики:- джампинг-джек (прыжки ноги врозь - ноги вместе)1. Классическая аэробика (повторение).

3. Аэробика с мячом (использование мячей диаметром 18-20 см.)Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.Повторение и разучивание шагов базовой аэробики с мячом.Выполнение упражнений для развития координации:- передачи из одной руки в другую - перед собой.4. Аэробика обручем: упражнения с обручем, выполнение упражнений под музыку, композиция с обручем.5.Упражнения на степ-доске в разном темпе;Разучивание ритмических композиций.6. Ритмические упражнения различного вида на мяче под музыкальное сопровождение с правильной осанкой: упражнения, сидя на мяче с различными движениями рук; повороты корпуса вправо, влево; продвижение вперед.Упражнения, лежа на мяче: прокатывания вперед-назад, поочередные махи ног, одновременное отрывание голеностопа от мяча. | [**urok.1sept.ru**](https://urok.1sept.ru/articles/565138?ysclid=lm6w8fbaod464291414)<https://ya.ru/video/preview/12433342116141244339><https://ya.ru/video/preview/17050204037246403628>  |
|  | **Гимнастика и акробатика**Стретчинг,Развитие гибкости*Обучающее занятие**Тренировочное комплексное занятие.* | **10** | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости.Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости: наклоны, складочки и т.п.Упражнения для растяжки: махи, выпады, перекаты, складочки, «лягушечка» и т.п. |  |
| Развитие силы мышц *Тренировочное комплексное занятие*  | Упр. для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.Укрепление мышц спины, усложнение упражнений количеством повторений, отягощением.Упражнения в положении лежа на животе со снарядами: теннисные мячи, набивные мячи.Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.Усложнение посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса с предметами: гимн. палки, гантели, мягкие набивные медицинские мячи с утяжелением, отведение, приведение, вращение руками.Упражнения для развития силы кистей рук в упражнениях «Кто кого перетянет", "Вытяни из круга ". Броски набивных мячей ногами.Упражнения на скалодроме. |  |
| Акробатика*Обучающее комплексное занятие*  | Выполнение акробатических элементов: стойка на лопатках,Мост, колесо, стойка на руках.Выполнение акробатических элементов: перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад. | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html)[**gymbalance.ru**](https://gymbalance.ru/onlajn-gimnastika/akrobatika-dlja-nachinajushhih-video-kurs/?ysclid=lm6xyij9cr828204105)<https://ya.ru/video/preview/3438614976380849154>  |
| Художественная гимнастика *Обучающее комплексное занятие* | Закрепляют умения правильно держать гимнастическую ленту, выполнять мелкие движения кистью руки. Закрепляют и разучивают новые движения и элементы с гимнастической лентой: махи, круги, змейки, спираль.Учатся вращать обруч на руке, на талии, на шее. Правильно выполняют хват обруча, подбрасывают и ловят обруч, поднимают обруч с пола при помощи ноги.Разучивают простые комбинации из элементов. Выполняют движения под ритм музыки.  | Обруч [**urok.1sept.ru**](https://urok.1sept.ru/articles/664727)обруч (связка)<https://ya.ru/video/preview/6855449503344294949> мяч <https://ya.ru/video/preview/13250497067212976149>  |
| Развитие координации движения. Развитие равновесия.*Тренировочное однонаправленное занятие* | Упражнения на координационной лестнице.Упражнения, способствующие развитию вестибулярного аппарата и равновесия (усложнение с использованием мячей, изменением амплитуды движений рук).Тренировка равновесия с сохранением позы статической и динамической устойчивости, точности воспроизведения, дифференцирования пространственных временных и силовых параметров движений, поддержания ритма, например: внезапная остановка после бега и ходьба с левой ноги в обратную сторону.Упражнения с использованием внезапных переходов от динамических упражнений к статическимУпражнения для развития глазодвигательных мышц с «радужными мячами».Упражнения с «мячом для развития реакции». | <https://dzen.ru/video/watch/62ea8ab4c26dd16a0ce771ad?share_to=link>  |
|  | **Хореография***Тренировочное однонаправленное занятие*  | **2** | Упражнения у хореографического станка:Закрепляют положение стоп в 1, 2, 3, 5 позициях. Выполняют: Полуприседание в 3 позиции. Приседание в 3 позиции. Выставление ноги на носок в различном темпе. Махи ногами на высоту 45 градусов. Полуприседание с выставлением ноги на носок. Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке. Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги спереди или сзади (сюр ле ку де пье). |  |
|  | **Йога** | **2** | Занятие с элементами йоги.Выполняют Асаны йоги: «Гора», «Дерево», «Кузнечик», «Кошечка», «Лев», «Поза воина» и т.д.  |  |
|  | **Работа на спортивных тренажерах** | **4** | Выполняют упражнения на тренажере определенного вида: Беговая дорожка, Велоэргометр, Эллиптический тренажер, Гребной магнитный весло велоэргометр.Упражнения для укрепления мышц ног на эллипсе.Упражнения для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития выносливости и тренировки обменных процессов на беговой дорожке и велотренажере.Упр. на гребном тренажере, для укрепления мышц верхнего плечевого пояса и ног. Укрепление отдельных групп мышц. Тренировка обменных процессов. |  |
|  | **Спортивно-танцевальные композиции**  | **7** | ***Показательные выступления, спортивно-акробатические композиции.*** Составление танцевальной, спортивной композиции, подбор музыки, движений.Разучивание спортивных композиций.Выступление на праздниках, конкурсах, соревнованиях. |  |
|  | **Итого (занятий)** | **34** |  |  |

**2 Б** **КЛАСС (**дляобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во занятий** | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Введение в спортивно-образовательную программу**  | **1** | Ориентирование в кабинете.Инструктаж ТБ. Гигиена спортивных занятий.Осматривают и вспоминают место занятий, формирование представлений о предметах и спортивном инвентаре. Расположение окон, дверей, тренажеров и т.п. Цвет, форма, величина предметов и спортивного инвентаря.Повторяют правила техники безопасности на занятиях в кабинете, правила поведения на занятиях. Инструкция для занимающихся фитнесом (требования к занятиям, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).Элементы строевой подготовки: построение в шеренгу, колонну. | [http://www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru/)[http://nsc.1september.ru](http://nsc.1september.ru/)<https://uroki4you.ru/>  |
|  | **Аэробика**  | **8** | 1.Выполнение различных видов ходьбы и бега: быстро, медленно, ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени.2.Прыжки, подскоки. Прыжки в разных направлениях. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев - выпрыгивание вверх.3.Маршировка. Упражнения на выносливость: «Кто дольше…?4.Упражнения для развития чувства ритма: маршировка, приседания, выполнение движений руками. | [**urok.1sept.ru**](https://urok.1sept.ru/articles/565138?ysclid=lm6w8fbaod464291414) |
|  | **Гимнастика и акробатика** | **9** | Правила техники безопасности на занятиях.Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости. |  |
| Развитие силы мышц | Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: отведение, приведение, вращение руками.Упр. для мышц брюшного пресса, спины, лежа на спине, животе.Упражнения для развития силы кистей рук "Кто кого перетянет", "Вытяни из круга ". Броски набивных мячей ногами. |  |
| Развитие гибкости | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости: махи, выпады, наклоны, складочки и т.д. | [**dzen.ru**](https://dzen.ru/a/YjyKv-p_y01Hn7v4) |
| Стретчинг | Упражнения для растяжки: махи, выпады, перекаты, складочки, «лягушечка» и т.п. Развитие волевых качеств. |  |
| Развитие равновесия | Упражнения, способствующие развитию вестибулярного аппарата и равновесия. Тренировка равновесия с сохранением позы статической и динамической устойчивости: внезапная остановка после бега и ходьбы. |  |
|  | **Йога**Занятие с элементами йоги | **4** | Разучивают асаны йоги: поза «Горы», поза «Дерева» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)«кузнечик» (преодолевает скованность позвоночника и его деформации, для глубоко лежащих мышц живота и спины, и развития уверенности себе)«кошечка» (эластичность позвоночника и мышц тела)«лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла). |  |
|  | **Работа на спортивных тренажерах** | **5** | Самостоятельно занимают место для упражнения на тренажере определенного вида: Беговая дорожка, Велоэргометр, Эллиптический тренажер, Гребной магнитный весло велоэргометр.Упражнения для укрепления мышц ног на эллипсе. Дифференцируют виды деятельности на тренажёрах разного вида.Упражнения для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и тренировки обменных процессов на беговой дорожке, велотренажере, на гребном тренажере.Укрепление отдельных групп мышц. Тренировка обменных процессов. |  |
|  | **Спортивно-танцевальные композиции**Зверо-аэробика.Элементы танцев | **5** | **Зверо-аэробика** Ориентационные упражнения:ориентируются на частях тела, вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.«Зверо»-аэробика - имитация движений, ходьбы и бега животных: «как аист», «как лисичка», «как медведь», «похлопывание крыльями как петушок», «бабочка», «покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка»и т.д. Постановка и отработка простых танцевальных движений: повороты корпусом, «Пружинка» и т.п. |  |
|  | **Итого (занятий)** | **32** |  |  |

**7** **КЛАСС (**дляобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **7 Б** | **7 Г** |
|  | **Введение в спортивно-образовательную программу** | **1** | **1** | Ориентирование в кабинете.Инструктаж ТБ. Роль занятий спортом для развития и здоровья. Ознакомление обучающихся с планом занятий, определение целей и задач. Закрепление знаний о спорте и его значении для здоровья человека. Основные направления работы: степ-упражнения, стретчинг, укрепление мышц, йога фитнес-бол, танцевальные композиции и т.д.Правила техники безопасности и правил поведения на занятиях. | [http://www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru/)[http://nsc.1september.ru](http://nsc.1september.ru/)<https://uroki4you.ru/>  |
|  | **Аэробика** | **8** | **8** | Упражнения для развития чувства ритма: маршировка, приседания, выполнение движений руками, отведение, приведение ноги, наклоны туловища.Ритмические упражнения различного вида на степ-доске под музыкальное сопровождение с правильной осанкой: подъем и спуск со степа назад и вперед.Ритмические упражнения различного вида на мяче под музыкальное сопровождение с правильной осанкой: упражнения, сидя на мяче с различными движениями рук; повороты корпуса вправо, влево; продвижение вперед.Упражнения, лежа на мяче: прокатывания вперед-назад, поочередные махи ног, одновременное отрывание голеностопа от мяча. | [**urok.1sept.ru**](https://urok.1sept.ru/articles/565138?ysclid=lm6w8fbaod464291414) |
|  | **Гимнастика и акробатика**Стретчинг,развитие гибкости*Обучающее занятие* *Тренировочное комплексное занятие* | **12** | **12** | 1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости.Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости: наклоны, складочки и т.п.2. Упражнения для растяжки: махи, выпады, перекаты, складочки, «лягушечка» и т.п. |  |
| Развитие силы мышц *Тренировочное комплексное занятие* | Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.Укрепление мышц спины, усложнение упражнений количеством повторений, отягощением.Упражнения в положении лежа на животе со снарядами: теннисные мячи, набивные мячи.Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.Усложнение посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса с предметами: гимн. палки, гантели, мягкие набивные медицинские мячи с утяжелением, отведение, приведение, вращение руками.Упражнения для развития силы кистей рук в упражнениях «Кто кого перетянет", "Вытяни из круга ". Броски набивных мячей ногами.Упражнения на скалодроме. |  |
| Акробатика *Обучающее комплексное занятие* | Выполнение акробатических элементов: стойка на лопатках. Выполнение акробатических элементов: перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо. | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html) |
| Бег, прыжки *Тренировочное однонаправленное занятие* | Разновидности бега: бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев - выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180°. |  |
| Развитие равновесия*Тренировочное однонаправленное занятие* | Упражнения, способствующие развитию вестибулярного аппарата и равновесия  (усложнение посредством использования мячей, изменением амплитуды движений рук).Тренировка равновесия с сохранением позы статической и динамической устойчивости, точности воспроизведения, дифференцирования пространственных временных и силовых параметров движений, поддержания ритма, например: внезапная остановка после бега или ходьба с левой ноги в обратную сторону.Упражнения с использованием внезапных переходов от динамических упражнений к статическим.Упражнения для развития глазодвигательных мышц с «радужными мячами».Упражнения с «мячом для развития реакции». |  |
| **IV.** | **Йога** | **5** | **5** | Занятие с элементами йоги. Выполнение Асанов йоги: «дерево», «кузнечик», «кошечка», «лев»  |  |
| **V.** | **Работа на спортивных тренажерах** | **8** | **8** | Самостоятельно занимают место для упражнения на тренажере определенного вида: Беговая дорожка, Велоэргометр, Эллиптический тренажер, Гребной магнитный весло велоэргометр.Упражнения для укрепления мышц ног на эллипсе. Дифференцируют виды деятельности на тренажёрах разного вида.Упражнения для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и тренировки обменных процессов на беговой дорожке, велотренажере, на гребном тренажере.Тренировка обменных процессов. |  |
|  | **Итого (занятий)** | **34** | **34** |  |  |

# **5. календарно-тематическое планирование**

**1 «А» класс (первый год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** Тема | **Количество занятий** Дата проведения  |
| **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Итого** |
| кол-во занятий |
|  | **Введение в образовательную программу.**  | **2** |  |  |  | **2** |
| Инструктаж ТБ. Гигиена спортивных занятий. | 07.09 |  |  |  |  |
| Элементы строевой подготовки | 14.09 |  |  |  |
|  | **Аэробика** | **4** |  | **2** | **2** | **8** |
| Разновидности бега и ходьбы  | 21.09 |  |  |  |  |
| Прыжки, подскоки | 28.09 |  | 11.01 |  |
| Маршировка | 05.10 |  | 18.01 |  |
| Развитие чувства ритма | 12.10 |  |  | 28.03 |
| Развитие выносливости |  |  |  | 04.04 |
|  | **Гимнастика и акробатика** |  | **5** | **4** | **1** | **10** |
| Развитие силы мышц |  | 09.11 | 25.01 |  |  |
| Развитие гибкости |  | 16.11 | 01.02 |  |
| Стретчинг. |  | 23.11 | 08.02 |  |
| Развитие равновесия |  | 30.11 | 22.02 |  |
| Развитие волевых качеств. |  | 07.12 |  | 11.04 |
|  | **Йога** |  | **1** |  | **3** | **4** |
| Йога: поза горы, дерева |  | 14.12 |  | 18.04 |  |
| Йога: «кузнечик», кошечка», «лев» |  |  |  | 25.0402.05 |
|  | **Работа на тренажерах** | **1** | **1** | **1** | **1** | **4** |
| Работа на тренажерах | 19.10 | 21.12 | 29.02 | 16.05 |  |
|  | **Спортивно-танцевальные композиции** | **1** | **1** | **2** | **1** | **5** |
| Зверо-аэробика | 26.10 |  |  |  |  |
| Постановка танца |  | 28.12 | 07.0314.03 | 23.05 |
| **Итого** (кол-во занятий в четверть, в год) | **8** | **8** | **9** | **8** | **33** |

**2 «В» класс (второй год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** Тема | **Количество занятий** Дата проведения  |
| **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Итого** |
| кол-во занятий |
|  | **Введение в образовательную программу.**  | **2** |  |  |  | **2** |
| Инструктаж ТБ. Гигиена спортивных занятий. | 07.09 |  |  |  |  |
| Строевая подготовка | 14.09 |  |  |  |
|  | **Аэробика** | **3** |  | **2** | **2** | **7** |
| Понятие «аэробика». | 21.09 |  |  |  |  |
| Базовые шаги аэробики | 28.09 |  |  |  |
| Аэробика с игрушками | 05.10 |  |  |  |
| Степ-аэробика |  |  | 11.01 18.01 |  |
| Фитбол-аэробика |  |  |  | 28.0304.04 |
|  | **Гимнастика и акробатика** |  | **5** | **3** | **2** | **10** |
| Стретчинг, гибкость |  | 09.11 | 25.01 |  |  |
| Развитие силы мышц |  | 16.11 | 01.02 |  |
| Элементы акробатики |  | 23.11 | 08.02 |  |
| Развитие равновесия |  | 30.11 |  | 11.04 |
| Прыжки |  | 07.12 |  | 18.04 |
| 1. **VI.**
 | **Хореография** |  |  | **1** | **1** | **2** |
| Хореография. Позиции. |  |  | 15.02 | 25.04 |  |
| Хореография. Упражнения. |  |  |  |  |
|  | **Йога** | **1** |  | **1** | **1** | **3** |
| Йога: «кузнечик», кошечка», «лев». | 12.10 |  | 22.02 | 02.05 |  |
| Йога: поза горы, дерева |  |  |  |  |
|  | **Работа на тренажерах** | **2** | **1** | **1** |  | **4** |
| Работа на тренажерах | 19.1026.10 | 14.12 | 29.02 |  |  |
|  | **Спортивно-танцевальные композиции** |  | **2** | **2** | **2** | **6** |
| Сюжетно-образные постановка. |  | 21.1228.12 | 07.0314.03 | 16.0523.05 |  |
| **Итого** (кол-во занятий в четверть, в год) | **8** | **8** | **10** | **8** | **34** |

**2 «А» класс (третий год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** Тема | **Количество занятий** Дата проведения  |
| **I** **четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Итого** |
| кол-во занятий |
|  | **Введение в образовательную программу.**  | **2** |  |  |  | **2** |
| Инструктаж ТБ. Гигиена спортивных занятий. | 04.09 |  |  |  |  |
| Строевая подготовка | 11.09 |  |  |  |
|  | **Аэробика** | **3** |  | **2** | **3** | **8** |
| Пространственные понятия | 18.09 |  |  |  |  |
| Базовые шаги аэробики | 25.09 |  |  |  |
| Аэробика с игрушками | 02.10 |  |  |  |
| Аэробика с мячом |  |  | 15.01 |  |
| Степ-аэробика |  |  | 22.01 | 25.03 |
| Фитбол-аэробика |  |  |  | 01.0408.04 |
|  | **Гимнастика и акробатика** |  | **5** | **3** | **2** | **10** |
| Стретчинг, гибкость |  | 13.11 | 29.01 |  |  |
| Развитие силы мышц |  | 20.11 | 05.02 |  |
| Элементы акробатики |  | 27.11 |  | 15.04 |
| Развитие равновесия |  | 04.12 |  | 22.04 |
| Прыжки |  | 11.12 |  | 27.04 |
|  | **Хореография** |  |  | **1** | **1** | **2** |
| Хореография. Позиции. |  |  | 12.02 |  |  |
| Хореография. Упражнения. |  |  |  | 06.05 |
|  | **Йога** | **1** |  | **1** |  | **2** |
| Асаны Йоги | 09.10 |  | 19.02 |  |  |
|  | **Работа на тренажерах** | **2** | **1** | **1** |  | **4** |
| Работа на тренажерах | 16.1023.10 | 18.12 | 26.02 |  |  |
|  | **Спортивно-танцевальные композиции** |  | **1** | **2** | **3** | **6** |
| Спортивно-танцевальная композиция |  | 25.12 | 04.0311.03 | 13.0520.0527.05 |  |
| **Итого** (кол-во занятий в четверть, в год) | **8** | **7** | **9** | **10** | **34** |

**3 «А» КЛАСС (четвертый год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** Тема | **Количество занятий** Дата проведения  |
| **I** **четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Итого** |
| кол-во занятийкол-во часов |
|  | **Введение в образовательную программу.**  | **1** |  |  |  | **1** |
| Инструктаж ТБ. Гигиена спортивных занятий. | 07.09 |  |  |  |  |
|  | **Аэробика** | **4** |  | **2** | **2** | **8** |
| Базовые шаги. Связки. | 14.09 |  |  |  |  |
| Классическая аэробика | 21.09 |  |  |  |
| Аэробика с мячом | 28.09 |  |  |  |
| Аэробика со скакалкой | 05.10 |  |  |  |
| Степ-аэробика |  |  | 11.0118.01 |  |
| Фитбол-аэробика |  |  |  | 28.0304.04 |
| **IV.** | **Гимнастика и акробатика** |  | **5** | **3** | **2** | **10** |
| Стретчинг, гибкость |  | 09.11 | 25.01 |  |  |
| Развитие силы мышц |  | 16.11 |  |  |
| Развитие равновесия |  | 23.11 |  |  |
| Бег, прыжки |  | 30.11 |  |  |
| Акробатика |  | 07.12 | 01.0208.02 |  |
| Художественная гимнастика |  |  |  | 11.0418.04 |
|  | **Хореография** |  |  |  | **2** | **2** |
| Хореография. Позиции. |  |  |  | 25.04 |  |
| Хореография. Упражнения. |  |  |  | 02.05 |
|  | **Йога** | **1** |  | **1** |  | **2** |
| Асаны Йоги | 12.10 |  | 15.02 |  |  |
|  | **Работа на тренажерах** | **1** | **1** | **2** |  | **4** |
| Работа на тренажерах | 19.10 | 14.12 | 22.0229.02 |  |  |
|  | **Спортивно-танцевальные композиции** | **1** | **2** | **2** | **2** | **7** |
| Спортивно-танцевальная композиция | 26.10 | 21.1228.12 | 07.0314.03 | 16.0523.05 |  |
| **Итого** (кол-во занятий в четверть, в год) | **8** | **8** | **10** | **8** | **34** |

**4 «А» класс (пятый год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** Тема | **Количество занятий** Дата проведения  |
| **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Итого** |
| кол-во занятийкол-во часов |
| **I.** | **Введение в образовательную программу.**  | **1** |  |  |  | **1** |
| Инструктаж ТБ. История спорта.Гигиена спортивных занятий. | 04.09 |  |  |  |  |
| **II.** | **Аэробика** | **3** |  | **3** | **2** | **8** |
| Базовые шаги. Связки. | 11.09 |  |  |  |  |
| Классическая аэробика | 18.09 |  |  |  |
| Аэробика с мячом | 25.09 |  |  |  |
| Аэробика с обручем |  |  | 15.01 |  |
| Степ-аэробика |  |  | 22.0129.01 |  |
| Фитбол-аэробика |  |  |  | 25. 0301.04 |
| **III.** | **Гимнастика и акробатика** |  | **5** | **2** | **3** | **10** |
|  | Стретчинг |  | 13.11 |  |  |  |
| Развитие гибкости.  |  | 20.11 |  |  |
| Развитие силы мышц |  | 27.11 |  |  |
| Развитие равновесия |  | 04.12 |  |  |
| Бег, прыжки |  | 11.12 |  |  |
| Акробатика |  |  | 05.0212.02 |  |
| Художественная гимнастика |  |  |  | 08.0415.0422.04 |
| **IV.** | **Хореография** |  |  |  | **2** | **2** |
| Хореография.  |  |  |  | 27.0406.05 |  |
| **V.** | **Йога** | **1** |  | **1** |  | **2** |
| Асаны Йоги | 02.10 |  | 19.02 |  |  |
| **VI.** | **Работа на спортивных тренажерах** | **2** | **1** | **1** |  | **4** |
| Работа на тренажерах | 09.1016.10 | 18.12 | 26.02 |  |  |
| **VII.** | **Спортивно-танцевальные композиции** | **1** | **1** | **2** | **3** | **7** |
| Спортивно-танцевальная композиция | 23.10 | 25.12 | 04.0311.03 | 13.0520.0527.05 |  |
| **Итого** (кол-во занятий в четверть, в год) | **8** | **7** | **9** | **10** | **34** |

**2 «Б» класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** Тема | **Количество занятий** Дата проведения  |
| **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Итого** |
| кол-во занятий |
| **I.** | **Введение в образовательную программу.**  | **1** |  |  |  | **1** |
| Инструктаж ТБ. Гигиена спортивных занятий. | 01.09 |  |  |  |  |
| 1. **II.**
 | **Аэробика** | **4** |  | **2** | **2** | **8** |
| Разновидности бега и ходьбы  | 08.09 |  |  |  |  |
| Прыжки, подскоки | 15.09 |  | 12.01 |  |
| Маршировка | 22.09 |  | 19.01 |  |
| Развитие чувства ритма | 29.09 |  |  | 29.03 |
| Развитие выносливости |  |  |  | 05.04 |
| 1. **III.**
 | **Гимнастика и акробатика** |  | **4** | **2** | **3** | **9** |
| Развитие силы мышц |  | 10.11 | 26.01 |  |  |
| Развитие гибкости |  | 17.11 | 02.02 |  |
| Стретчинг. |  | 24.11 |  | 12.04 |
| Развитие равновесия |  | 01.12 |  | 19.04 |
| Развитие волевых качеств. |  |  |  | 26.04 |
| **IV.** | **Йога** |  | **1** | **2** | **1** | **4** |
| Йога: поза горы, дерева |  | 08.12 |  |  |  |
| Йога: «кузнечик», кошечка», «лев» |  |  | 09.0216.02 | 03.05 |
| **V.** | **Работа на тренажерах** | **2** | **1** | **1** | **1** | **5** |
| Работа на тренажерах | 06.1013.10 | 15.12 | 01.03 | 17.05 |  |
| **VI.** | **Спортивно-танцевальная композиция** | **2** | **1** | **1** | **1** | **5** |
| Зверо-аэробика | 20.1027.10 | 22.12 |  |  |  |
| Элементы танцев |  |  | 15.03 | 24.05 |
| **Итого** (кол-во занятий в четверть, в год) | **9** | **7** | **8** | **8** | **32** |

**7 «Б», 7 «Г» классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п\п** | **Раздел программы** Тема | **Количество часов** Дата проведения  |
| **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Итого****к-во часов** |
| **I.** | **Введение в образовательную** **программу.**  | **1** |  |  |  | **1** |
| Инструктаж ТБ. Роль занятий спортом для развития и здоровья.  | 04.09 |  |  |  |
|  | **Аэробика** | **4** |  | **2** | **2** | **8** |
| Развитие чувства ритма  | 11.0918.09 |  |  |  |
| Степ-аэробика | 25.0902.10 |  |  |  |
| Фитбол-аэробика |  |  | 15.0122.01 | 25.0301.04 |
|  | **Гимнастика и акробатика** |  | **5** | **3** | **4** | **12** |
| Стретчинг, развитие гибкости. |  | 13.11 | 29.01 |  |
| Укрепление мышц плечевого пояса |  | 20.11 | 05.02 |  |
| Укрепление мышц спины, живота |  | 27.11 | 12.02 |  |
| Укрепление мышц ног |  | 04.12 |  | 08.04 |
| Элементы акробатики |  | 11.12 |  | 15.04 |
| Развитие равновесия |  |  |  | 22.04 |
| Прыжки |  |  |  | 27.04 |
| **IV.** | **Йога** | **1** |  | **2** | **2** | **5** |
| Асаны йоги | 09.10 |  | 19.0226.02 | 06.0513.05 |
| **V.****VII.** | **Работа на тренажерах** | **2** | **2** | **2** | **2** | **8** |
| Эллипс. Укрепление мышц ног | 16.10 |  | 04.03 |  |
| Беговая дорожка. Развитие выносливости. | 23.10 |  | 11.03 |  |
| Велоэргометр. Развитие волевых качеств. |  | 18.12 |  | 20.05 |
| Гребной тренажер.Укрепление мышц плечевого пояса |  | 25.12 |  | 27.05 |
| **Итого** (кол-во занятий в четверть, в год) | **8** | **7** | **9** | **10** | **34** |

**6. Лист внесения изменений в рабочую программу**

**ФИТНЕС 1 «А», 2 «А», 2 «В», 2 «Б», 3 «А», 4 «А», 7 «Б», 7 «Г» классы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема (темы) занятия | Дата проведения в соответствии с КТП | Дата проведения с учетом корректировки | Причина корректировки | Способ, форма корректировки | Согласование с администрацией школы |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |