

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ

школы-интерната

№ 09

ДОКУМЕНТОВ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЛАСТНАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программу составил :
Кононкова Мария Эдуардовна

Тольятти 2017

Пояснительная записка

Актуальность. В современном обществе принято считать, что фитнес – одно из эффективных средств для похудения. Но мало кто знает, что фитнес включает в себя не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а так же реабилитацию организма.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья фитнес – одно из самых оптимальных и нестандартных средств реабилитации, которое улучшает эмоциональный фон, приводит организм в тонус.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач:**

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Фитнес бывает самых разнообразных видов, их нереальное количество, и постоянно появляются какие – либо новые виды. Все они очень интересны и увлекательны! Но к сожалению мы не можем применять все на занятиях с детьми с ОВЗ. И все же большинство из них можно применять на занятиях, такие как:

- **Фитбол** – силовые упражнения, а так же упражнения на растягивание выполняются с использованием больших надувных мячей. Этот вид аэробики укрепляет мышцы, развивает координацию движений и гибкость, выпрямляет осанку;
- **Пилатес** – система физических упражнений, представляющая собой комплекс из плавных упражнений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепления отдельных мышц и организма в целом;
- **Степ – аэробика** – вид аэробики с использованием специальной степ – платформы, которая позволяет выполнять вкуче с шагами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях;
- **Стретчинг** - система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах;
- **Калланетика** - система специальных упражнений, основанных на асанах йоги и статических нагрузках, чередующихся с растяжением мышц, причем задействуются все мышцы от мала до велика, поверхностно и глубоко расположенные. В результате происходит не только укрепление мышечного каркаса, но и активизация обмена веществ, а, следовательно, более активное расщепление жиров;

- **Скандинавская ходьба** - вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок
- **Йога** - совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма

Физические упражнения для фитнес занятий в программе подобраны с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в видах аэробики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике;

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений.

Занятия по фитнесу проводятся по подгруппам 1 раз в неделю. Состав подгрупп может меняться в течении года.

Расписание занятий

	1 группа	2 группа	3 группа
Пятница	$14^{00}-14^{30}$	$14^{30}-14^{50}$	$14^{50}-15^{20}$

Список детей:

1 группа:

1. Нелюбин Е.
2. Гулова Т.
3. Поверинова С.
4. Литвинов П.
5. Климов А.

2 группа:

1. Тюрин Д.
2. Фролова А.
3. Тороп А.
4. Синякова К.
5. Полумордвинцева А.
6. Кузьмина Д.

3 группа:

1. Кириллова А.
2. Кержапкина Л.
3. Агафонова А.
4. Исайкин А.
5. Луценко С.
6. Золотенков А.
7. Метревелли Т.

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Содержание программы	Коррекционные задачи
1	Степ - аэробика	6	2.09.16 2.09.16 2.09.16 7.09.16 7.09.16 7.09.16	Изучение шагов: - basic step; - straddle; - knee up.	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания.
2	Степ - аэробика	6	9.09.16 9.09.16 9.09.16 14.09.16 14.09.16 14.09.16	Изучение шагов: - v – step; - over; - turn step.	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания.
3	Степ - аэробика	6	16.09.16 16.09.16 16.09.16 21.09.16 21.09.16 21.09.16	Изучение шагов: - step kik; - step curl; - step lift.	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания.
4	Степ - аэробика	6	23.09.16 23.09.16 23.09.16 28.09.16 28.09.16 28.09.16	Изучение шагов: - l-step; - tap up; - step plue.	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия памяти, внимания.
5	Степ - аэробика	6	30.09.16 30.09.16 30.09.16 5.10.16 5.10.16 5.10.16	Изучение шагов: - Jumping jack; - Twist jump; - Lunge.	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия памяти, внимания.
6	Степ - аэробика	6	7.10.16 7.10.16 7.10.16 12.10.16 12.10.16 12.10.16	Повторение всех изученных шагов	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания.

7	Фитбол	6	14.10.16 14.10.16 14.10.16 19.10.16 19.10.16 19.10.16	Выполнение упражнений для мышц рук	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
8	Фитбол	6	26.10.16 26.10.16 26.10.16 28.10.16 28.10.16 28.10.16	Выполнение упражнений для мышц груди	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
9	Фитбол	6	9.11.16 9.11.16 9.11.16 11.11.16 11.11.16 11.11.16	Выполнение упражнений для мышц ног и ягодич	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
10	Фитбол	6	16.11.16 16.11.16 16.11.16 18.11.16 18.11.16 18.11.16	Выполнение упражнений для выпрямления осанки	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
11	Пилатес	6	23.11.16 23.11.16 23.11.16 25.11.16 25.11.16 25.11.16	Выполнение упражнений: - «Древце»; - «Черепашка»; - «Змейка»; - «Совушка»; - «Белочка»; - «Велосипед».	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия
12	Пилатес	6	30.11.16 30.11.16 30.11.16 2.12.16 2.12.16 2.12.16	Выполнение упражнений: - скручивание; - растяжение; - поочередное растяжение; - раскачивание; - сотня; - круг ногой; - растяжение позвоночника; - сворачивание.	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.

13	Пилатес	6	7.12.16 7.12.16 7.12.16 9.12.16 9.12.16 9.12.16	Выполнение упражнений с гантелями в положении стоя, лежа	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
14	Стретчинг	6	14.12.16 14.12.16 14.12.16 16.12.16 16.12.16 16.12.16	Выполнение упражнений на растягивание стоя	Коррекция ОДА, зрительного и слухового восприятия.
15	Стретчинг	6	21.12.16 21.12.16 21.12.16 23.12.16 23.12.16 23.12.16	Выполнение упражнений на растягивание сидя	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
16	Стретчинг	6	28.12.16 28.12.16 28.12.16 30.12.16 30.12.16 30.12.16	Выполнение упражнений на растягивание лежа	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
17	Стретчинг	6	11.01.17 11.01.17 11.01.17 13.01.17 13.01.17 13.01.17	Ввыполнение упражнений на растягивание с опорой	Коррекция ОДА, зрительного и слухового восприятия.
18	Калланетика	6	18.01.17 18.01.17 18.01.17 20.01.17 20.01.17 20.01.17	Разминочный комплекс (повороты головы, наклоны, приседания)	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
19	Калланетика	6	25.01.17 25.01.17 25.01.17 27.01.17	Выполнение базовых упражнений: - противодействие; - сведение лопаток;	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.

			27.01.17 27.01.17	- пловец; - плие; - уголок.	
20	Калланетика	6	1.02.17 1.02.17 1.02.17 3.02.17 3.02.17 3.02.17	Выполнение комплекса упражнений для спины	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
21	Калланетика	6	8.02.17 8.02.17 8.02.17 10.02.17 10.02.17 10.02.17	Выполнение комплекса упражнений для ног	Коррекция ОДА, зрительного и слухового восприятия.
22	Йога	6	15.02.17 15.02.17 15.02.17 17.02.17 17.02.17 17.02.17	Изучение асан	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания.
23	Йога	6	22.02.17 22.02.17 22.02.17 24.02.17 24.02.17 24.02.17	Изучение мудр	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания.
24	Йога	6	1.03.17 1.03.17 1.03.17 3.03.17 3.03.17 3.03.17	Выполнение асан в положении лежа	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания.
25	Йога	6	10.03.17 10.03.17 10.03.17 15.03.17 15.03.17 15.03.17	Выполнение мудр с помощью асаны «Полулотос»	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания.

26	Стретчинг	6	17.03.17 17.03.17 17.03.17 22.03.17 22.03.17 22.03.17	Выполнение упражнений на растягивание стоя	Коррекция ОДА, зрительного и слухового восприятия.
27	Стретчинг	6	5.04.17 5.04.17 5.04.17 7.04.17 7.04.17 7.04.17	Выполнение упражнений на растягивание сидя	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
28	Стретчинг	6	12.04.17 12.04.17 12.04.17 14.04.17 14.04.17 14.04.17	Выполнение упражнений на растягивание лежа	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.

29	Фитбол	6	19.04.17 19.04.17 19.04.17 21.04.17 21.04.17 21.04.17	Выполнение упражнений для мышц рук	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
30	Фитбол	6	26.04.17 26.04.17 26.04.17 28.04.17 28.04.17 28.04.17	Выполнение упражнений для мышц груди	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
31	Фитбол	6	3.05.17 3.05.17 3.05.17 5.05.17 5.05.17 5.05.17	Выполнение упражнений для мышц ног и ягодиц	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
32	Фитбол	6	10.05.17 10.05.17 10.05.17 12.05.17 12.05.17 12.05.17	Выполнение упражнений для выпрямления осанки	Коррекция осанки, ОДА, зрительного и слухового восприятия.
33	Скандинавская ходьба	6	17.05.17 17.05.17 17.05.17 19.05.17 19.05.17 19.05.17	Изучение техники Ходьба 3 раза по 3 минуты через 3 минуты остановки с замером ЧСС	Коррекция ОДА, ССС, ДС, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания; формирование быстроты и выносливости
34	Скандинавская ходьба	6	24.05.17 24.05.17 24.05.17 26.05.17 26.05.17 26.05.17	Ходьба на время 100 м, 500м , 800м	Коррекция ОДА, ССС, ДС, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания; формирование быстроты и выносливости.

Список литературы:

1. *Сюзанна Шлозберг, Лиз Непорент*. Фитнес для "чайников". — М.: «Диалектика», 1999. — С. 272.
2. <http://www.jv.ru/news/zaniatiia/fotokomplektsy/30946-kallanetika-uprazhneniya-dlya-teh-kto-vedet-sidyac.html>
3. http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/terminy_osnovnyx_shagov_i_ix_raznovidnostej.html
4. <http://www.pilateslegko.ru/07.html>
5. <https://ru.wikipedia.org>