



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
станции Северской  
муниципального образования Северский район

Рассмотрено и одобрено  
на заседании педагогического  
совета ЦРТДЮ ст. Северской  
Протокол № 3 от 31.03.2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО  
ЦРТДЮ ст. Северской  
Парфенюк Н.А.  
Приказ № 61 от «31» 03 2023г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Шаг к здоровью»

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)  
Возрастная категория: 6 - 10 лет  
Состав группы: до 10 человек.  
Форма обучения: очная.  
Вид программы: модифицированная  
ID- номер программы в навигаторе 59853

Составитель:  
**Логинова Валентина Михайловна**  
педагог дополнительного образования

## 1. Содержание

<b>1</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.1	Направленность и вид программы	3
1.1.2	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы	4
1.1.3	Отличительные особенности программы от уже существующих программ	6
1.1.4	Адресат программы	7
1.1.5	Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	8
1.1.6	Форма обучения	8
1.1.7	Режим занятий	8
1.1.8	Особенности организации учебного процесса	9
1.2	Цель и задачи дополнительной образовательной программы	10
1.2.1	Цель данной программы	10
1.2.2	Задачи данной программы	10
1.3	Содержание программы	11
1.3.1	Учебно - тематический план	12
1.3.2	Содержание учебного плана	13
1.3.3	Планируемые результаты	16
<b>2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации</b>	<b>19</b>
2.1	Календарный учебный график программы	19
2.2	Формы подведения итогов	27
2.3	Оценочные материалы	28
2.4	Методическое обеспечение программы	28
2.5	Условия реализации программы	30
2.6	Нормативно-правовая документация	32
2.7	Список литературы для педагога	33
2.8	Электронные учебные средства	33
<b>3</b>	<b>Календарный план воспитательной работы</b>	<b>35</b>
3.1	Пояснительная записка	35
3.2	Цели, задачи и результат воспитательной работы	35
3.3	Календарный план воспитательной работы	36
3.4	Оценка результативности реализации плана воспитательной работы	38
	<b>Приложения</b>	<b>39</b>

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

### 1.1 Пояснительная записка.

Спортивные занятия для детей с ОВЗ и инвалидностью важны не только для укрепления здоровья, но и являются средством общения, заставляют их забывать о своих проблемах, поверить в себя, в свои силы и возможности, проявить лидерские качества. А это, в свою очередь, даёт им возможность почувствовать себя обычными детьми. Детям с ограниченными возможностями вдвойне важны регулярные физические упражнения, которые тренируют сердце, нормализуют артериальное давление, повышают силу и выносливость, гибкость и координацию движений.

Программа «Шаг к здоровью» составлена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта), направлена на повышение уровня их физического развития и максимальной адаптации в коллективе детей и взрослых.

#### 1.1.1. Направленность и вид программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг к здоровью» (далее - программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья учащихся, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой. Обучаясь по программе, учащиеся получат теоретические знания и практические умения о правилах здорового образа жизни, у них сформируются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках.

Программа способствует решению задач адаптивного обучения, направленного на обеспечение равного доступа к образованию для всех учащихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей при создании специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В основу **модифицированной** программы «Шаг к здоровью» положены

материалы методического пособия «Доступное дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья» под редакцией А. В. Золотаревой, программы коррекционной работы с детьми с ОВЗ В.В. Седеговой и личный опыт педагога.

Кроме того, программа разрабатывалась с опорой на дополнительную адаптированную программу физкультурно-спортивной направленности (для детей с ОВЗ, инвалидностью), разработанную совместно с ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» и ГБУ ДО «Оренбургская областная детско-юношеская спортивная школа» (Шляпникова В.В., к.п.н., педагога дополнительного образования ГБУДО ООДЮСШ) При разработке программы использовались учебно- методические пособия «Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания» Сергина Т. И., и «Лечебно – профилактический танец «Фитнес – данс», Ж.Е.Фирилева.

Так же, в программе использованы методические материалы победителя Краевого этапа конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям- 2023» Даниловой Е.В., (АДООП «Мир фитнеса»).

Работа с учащимися выстраивается с учетом реализации муниципальной инновационной площадки «Шаг навстречу» (модель доступности дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья) и плана работы детско-родительского клуба «Шаг на встречу» с учащимися ОВЗ МБУ ДО ЦРТДЮ ст. Северской на 2023-2024 учебный год.

### **1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

**Новизна.** В сочетании с активным педагогическим воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательным умениями и навыками, развитием физических качеств, обучение по программе отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей работой, для которой характерно относительное постоянство. Учебный процесс строится с применением здоровьесберегающих технологий, эффективность достигается за счет индивидуализации обучения.

Реализация программы предполагает использование современного оборудования (степ-платформы, мячи-фитболы), как средство оздоровления, коррекции и развития физических качеств детей с ОВЗ.

Кроме того, программа направлена на развитие качеств личности, необходимых для социализации в группе (общительности, эмоциональной

устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Актуальность.** Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальных (коррекционных) и общеобразовательных организаций объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с ослабленным здоровьем. Этим усилий недостаточно, чтобы обеспечить им адаптацию в обществе, возможность получения профессии, самостоятельную жизненную независимость. Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься в Центре развития творчества по дополнительной адаптированной общеразвивающей программе, построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;

- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;

- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.

- включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями включенности их во внеучебную деятельность - залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

В этой связи особую актуальность приобретает разработка адаптированной программы «Шаг к здоровью» для занятий детей с ОВЗ, инвалидностью фитнес-аэробикой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов.

**Педагогическая целесообразность.** В целях обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости, привлекательности для учащихся с ОВЗ, духовно – нравственного развития, данная программа создает комфортную развивающую среду, обеспечивающую возможность: развития детей с ОВЗ в области физического здоровья, эффективности самостоятельной работы учащихся при поддержке педагога и построения содержания программы с учетом индивидуального развития детей с ОВЗ.

Программа состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с

регулируемой физической нагрузкой, учитывающих диагноз детей с ОВЗ, способствующих укреплению здоровья.

Занятия проводятся в виде традиционных, открытых занятий, мастер-классов, самостоятельной работы.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на развитие двигательных навыков и умений. Программа включает в себя различные виды танцевальных движений, гимнастических упражнений, дыхательной гимнастики, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа основывается на принципах:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи, взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип вариативности.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы.**

**Отличительная особенность.** Основной упор в процессе обучения делается на формирование у учащихся интереса к здоровому образу жизни и приобщению к современным видам спорта – фитнес-аэробики (фитбол-гимнастики, степ-аэробики, ритмической гимнастики, йоги и стретчинга). Применение спортивных атрибутов повышает мотивацию и интерес к занятиям. Практические задания, адаптированные для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, дают возможность развития не только физических качеств, но и творческих способностей.

Особенностями программы являются:

- контингент, на который ориентирована программа;
- постановка образовательных задач, рассчитанных на детей с ОВЗ;
- изменения в содержании программы: вариативность широты и глубины

- содержания программы, последовательность подачи тем, возможность замены одной темы на другую, облегчение практических заданий или подборка таких заданий, которые доступны для выполнения данной категорией обучающихся, возможность замены одной практики на другую;
- вариативность сроков реализации программы: продолжительность освоения всей программы или раздела (блока, темы) программы;
  - особенность подачи материала программы (сложные темы осваиваются постепенно или циклично);
  - особенность физкультурно-спортивного вида деятельности ребенка с ОВЗ, ребенка - инвалида с учетом его особых образовательных потребностей;
  - особенность форм предъявления результатов освоения программы.

Основной идеей программы выступает социализация и формирование личности.

#### **1.1.4. Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей с ОВЗ и детей - инвалидов 6 – 10 лет, (преимущественно с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА), желающих заниматься оздоровительно-рекреационным спортом, при наличии у них инвалидности, рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Количество учащихся в группе – до 10 человек. Допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места. Запись на адаптированную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Общая характеристика детей с особенностями в развитии.

Проблемы со здоровьем у ребенка негативно сказываются на его психическом и физическом развитии. Это становится проблемой в общении со сверстниками, взрослыми. Ребенок, сталкиваясь с трудностями и неудачами в обучении, игре, овладении двигательными умениями, становится раздраженным, замкнутым, пассивным, склонным к самоизоляции. У ребенка нарушаются когнитивные способности, что ведет к расторможенности – хаотичности действий или, наоборот, к заторможенности: инертности, низкому уровню переключаемости с одного вида деятельности на другой. Дефекты здоровья влияют на скорость

усвоения нового материала. Показатели уровня физического и развития, в том числе уровня физической подготовленности обучающихся, значительно отстают от показателей их сверстников, не имеющих отклонений в здоровье. На фоне основного заболевания у детей с ограниченными возможностями часто возникают вторичные: плоскостопие, нарушения опорнодвигательного аппарата, заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, недоразвитие речи, задержка психического развития и другие заболевания.

### 1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Данная программа реализуется на ознакомительном уровне.

Срок реализации учебной программы имеет примерные временные границы и зависит, от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания. Оптимальный срок занятий – 1 год, но, в зависимости от успеха тренировочных воздействий, сроки могут меняться.

Общее количество учебных часов в год – 72 часа.

### 1.1.6. Формы обучения

Форма обучения – очная, с использованием форм, средств, методов и технологий адаптивного обучения. В процессе обучения используется групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. При необходимости, возможно осуществление образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения с использованием образовательной платформы Сферум, других электронных образовательных ресурсов.

Формы воспитательной работы подробно отражены в разделе 3 данной программы.

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу. Одно занятие может быть менее одного часа.

### 1.1.7. Режим занятий

*Таблица 1. Режим занятий.*

Год обуч-ия	Продолжительность занятия (часов)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	кол-во недель в году	Всего часов в год
1	1	2	2	36	72
Итого:					72

При определении режима занятий учтены «Санитарно-



эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СП 2.4. 3648-20

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.**

Состав группы – до 10 человек (могут заниматься обучающиеся разного возраста). В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению родителя (законного представителя) Обучающиеся должны иметь письменное разрешение от родителей, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений. Состав группы может меняться на протяжении учебного года в зависимости от состояния здоровья, поставленных целей. Спортивный инвентарь, которым пользуются обучающиеся должен всегда находиться в определенном месте. Программа реализуется на основе сетевого взаимодействия организаций, вносящих свой вклад в становлении личности обучающихся с ограниченными возможностями:

– центр развития творчества предоставляет педагога дополнительного образования, имеющего образование, позволяющее работать с детьми данной категории; осуществляет образовательный процесс; организует участие обучающихся в мероприятиях, конкурсах, мастер-классах и т.д.;

– ГКУ СОКК «Северский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями», осуществляет медицинский контроль и психолого-педагогическое наблюдение.

При реализации Программы большое значение имеет работа с родителями по созданию в семье условий для занятий физической культурой и спортом. Для детей данной категории особенно важна поддержка родителей. Многие занятия и все мероприятия, которые проходят вместе с родителями, побуждают детей к контактам с другими людьми, снимаются нервные стрессы. Новые эмоции, ощущения, полученные в общении с другими людьми, нуждаются в постоянной поддержке в семье. Применяется дифференцированный подход. Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности.

Занятия проводятся в виде традиционных, практических, открытых, мастер-классов, самостоятельной работы. Предусмотрено тьютерское сопровождение учащихся.

Основные формы организации занятий: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

При реализации разделов учебного плана в дистанционном формате (При необходимости) в содержание программы включены сайты образовательных,

информационных порталов; вспомогательные кейсы, терминологические словари, домашние задания, а также используются современные информационно-коммуникативные технологии – метод поиска необходимой информации в поисковых системах Интернета (Яндекс и Google).

## **1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.**

**1.2.1. Цель:** содействие физическому развитию детей с ОВЗ, с инвалидностью, их социальной адаптации и личностному росту.

### **1.2.2. Задачи программы:**

#### **Образовательные (предметные) задачи:**

Общие:

- сформировать базовые знания о физической культуре, межпредметных знаний;
- сформировать систему двигательных умений и навыков;
- сформировать основы владения техниками выполнения упражнений (выполнять силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики на степ- платформе; комплексы упражнений на мяче-фитболе).
- обучать приемам и методам самоконтроля;
- обучать методике самостоятельной организации занятиями физическими упражнениями;

Специальные:

- формирование навыков пространственной ориентировки, координации;
- обучать упражнениям для укрепления мышечной системы;
- обучать упражнениям, направленным на укрепление опорнодвигательного аппарата.

**Личностные:**

Общие:

- воспитывать физические качества;
- формировать ценностное отношение к здоровью, мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать волевые качества.

Специальные:

- воспитывать потребность общения с детьми, взрослыми.

**Метапредметные:**

Общие:

- развивать познавательную сферу обучающегося, мышление, двигательной памяти;
- развивать творческий потенциал обучающегося;

- формировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- расширять функциональные возможности организма, используя систему физкультурно-оздоровительных упражнений.

Специальные:

- развивать и использовать сохранные функции;
- развивать мышечно-двигательную чувствительность;
- развивать индивидуальные физические способности обучающегося;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

**Коррекционно-развивающие:** (с учетом рекомендаций ПМПК)

- осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
- коррекцию скованности и ограниченности движений;
- коррекционно - компенсаторное развитие и совершенствование мышечносуставного чувства;
- коррекцию и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- сочетать работу сохранных функций.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1 Учебный план.

Таблица 2. Учебный план.

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
<b>Раздел № 1</b>					
1	Входная диагностика	1	1	-	
<b>Раздел № 2</b>					
2	Игровой стретчинг	8	1	7	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
<b>Раздел № 3</b>					
3	Фитбол - гимнастика	8	1	7	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
<b>Раздел № 4</b>					
4	Партерная аэробика	8	1	7	Педагогическое наблюдение, технический зачет
<b>Раздел № 5</b>					
5	Силовая гимнастика	7	1	6	Педагогическое наблюдение,

					технический зачет
<b>Раздел № 6</b>					
6	Промежуточная аттестация	1		1	Технический зачет, анализ
<b>Раздел № 7</b>					
7	Бэби – дэнс	22	2	20	Педагогическое наблюдение, технический зачет
<b>Раздел № 8</b>					
8	Стретчинг (эл. йоги)	11	1	10	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
<b>Раздел № 9</b>					
9	Дыхательная гимнастика	5		5	Педагогическое наблюдение, технический зачет
<b>Раздел № 10</b>					
10	Итоговая диагностика	1		1	Технический зачет, анализ
	Итого:	72	8	64	

### 1.3.2. Содержание учебного плана.

Таблица 3. Содержание учебного плана.

№	Тема	Содержание	Практика
1	<b>Входная диагностика (1 часа)</b>	Знакомство с содержанием работы. Инструктаж по ТБ. Беседа об истории искусства. Игры и упражнения на знакомство. Знакомство с программой объединения. Принятие правил работы в группе.	Игры на знакомство: <a href="https://infourok.ru/sbornik-igr-na-znakomstva-1375702.html">https://infourok.ru/sbornik-igr-na-znakomstva-1375702.html</a>
2	<b>Игровой стретчинг (8 часов)</b>	Игра психофизической разгрузки Игра сотрудничество Игра соревнование Игра психофизической разгрузки	Игровой стрейчинг — как технология сохранения и стимулирования здоровья детей <a href="https://www.1urok.ru/categories/19/articles/15942">https://www.1urok.ru/categories/19/articles/15942</a> <a href="https://lifegid.com/bok/2136-igrovoy-stretching-kak-sdelat-fizkulturu-veseloy.html">https://lifegid.com/bok/2136-igrovoy-stretching-kak-sdelat-fizkulturu-veseloy.html</a>
3	<b>Фитбол гимнастика</b>	Специальные упражнения для согласования движений с	Фитбол-гимнастика. Методика проведения

	<b>(8 часов)</b>	<p>музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.</p> <p>Включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.</p>	<p>занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста</p> <p><a href="https://www.maam.ru/detskijсад/fitbol-gimnastika-metodika-provedeniya-zanjatij-fitbol-gimnastikoi-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-podvizhnye-igry-c-fitbolom.html">https://www.maam.ru/detskijсад/fitbol-gimnastika-metodika-provedeniya-zanjatij-fitbol-gimnastikoi-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-podvizhnye-igry-c-fitbolom.html</a></p> <p><a href="https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fvscolu.ru%2Ffizicheskoe-razvitie%2Ffitbol-gimnastika-v-doshkolnom-uchrezhdenii.html">https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fvscolu.ru%2Ffizicheskoe-razvitie%2Ffitbol-gimnastika-v-doshkolnom-uchrezhdenii.html</a></p>
4	Партерная гимнастика <b>(8 часов)</b>	<p>упражнение для укрепления пресса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для укрепления мышц спины;</li> <li>- упражнения для улучшения растяжки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц ягодиц;</li> </ul>	<p>Партерная гимнастика и ее влияние на физическое развитие ребенка:</p> <p><a href="https://www.maam.ru/detskijсад/parternaja-gimnastika-i-ee-vlijanie-na-fizicheskoe-razvitie-rebenka.html">https://www.maam.ru/detskijсад/parternaja-gimnastika-i-ee-vlijanie-na-fizicheskoe-razvitie-rebenka.html</a></p> <p><a href="https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Filive.com.ua%2Fsports%2Fparternaya-gimnastika_128162i15913.html">https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Filive.com.ua%2Fsports%2Fparternaya-gimnastika_128162i15913.html</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/parternaya-gimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html">https://infourok.ru/parternaya-gimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html</a></p>
5	Силовая гимнастика <b>(7 часов)</b>	<p>Комплекс включает в себя упражнения на выносливость, упражнения со спортивными снарядами, танцевальную аэробику</p>	<p>Силовые тренировки для детей</p> <p><a href="https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Ftrenirofka.ru%2Fall%2Fdetskie-trenirovki.html">https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Ftrenirofka.ru%2Fall%2Fdetskie-trenirovki.html</a></p>

			<a href="https://sportyfi.ru/fitnes/silovie-trenirovki/dlya-detey/">https://sportyfi.ru/fitnes/silovie-trenirovki/dlya-detey/</a>
<b>6</b>	<b>Промежуточная аттестация. (1 часа)</b>	Подведение итогов обучения за первое полугодие.	Тестирование, контрольный урок
<b>7</b>	<b>Бэби – дэнс (22 часа)</b>	Музыкально- ритмическая деятельность. Элементы классического танца Элементы народного танца	Музыкально-ритмическая деятельность. Виды музыкально-ритмической деятельности  <a href="https://www.maam.ru/detskijсад/znachenie-muzykalno-ritmicheskoi-deyatelnosti-v-doshkolnom-uchrezhdeni.html">https://www.maam.ru/detskijсад/znachenie-muzykalno-ritmicheskoi-deyatelnosti-v-doshkolnom-uchrezhdeni.html</a>  <a href="https://megalektsii.ru/s9389t8.html">https://megalektsii.ru/s9389t8.html</a>  <a href="https://www.maam.ru/detskijсад/metodicheskie-rekomendacii-211893.html">https://www.maam.ru/detskijсад/metodicheskie-rekomendacii-211893.html</a>  <a href="https://secret-terpsihor.com.ua/20130416239/каталог-статей/2013-04-16-11-04-17.html">https://secret-terpsihor.com.ua/20130416239/каталог-статей/2013-04-16-11-04-17.html</a>
<b>8</b>	<b>Стретчинг (эл. йоги) (11 часов)</b>	Комплекс стретчинг (эл. Йоги) включает в себя: упражнения на гибкость; упражнения на растяжку;	Стретчинг — упражнения для начинающих <a href="https://zen.yandex.ru/media/bo-dystatus/stretching--uprajneniia-dlia-nachinaiuscih-s-foto--5b8bb331462dca00ab34fe0f">https://zen.yandex.ru/media/bo-dystatus/stretching--uprajneniia-dlia-nachinaiuscih-s-foto--5b8bb331462dca00ab34fe0f</a> <a href="http://bakalavr-magistr.ru/course/Sovremennye-tehnologii-provedeniya-gruppovyh-programm-fitnesa-po-napravleniyu-Stretching-108ch-14452?yclid=1281507178858972372&amp;lpmptr=f442ede49818b13&amp;sub=direct33761815_direct_perekvalifikacii1cent">http://bakalavr-magistr.ru/course/Sovremennye-tehnologii-provedeniya-gruppovyh-programm-fitnesa-po-napravleniyu-Stretching-108ch-14452?yclid=1281507178858972372&amp;lpmptr=f442ede49818b13&amp;sub=direct33761815_direct_perekvalifikacii1cent</a>
<b>9</b>	<b>Дыхательная гимнастика (5 часов)</b>	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Дыхательная гимнастика: упражнения на каждый день <a href="https://zen.yandex.ru/media/co">https://zen.yandex.ru/media/co</a>

			<a href="https://gnifit/dyhatelnaia-gimnastika-uprajneniia-na-kajdyi-den-kak-pravilno-dyshat-59e85c318139ba95b3123e32">gnifit/dyhatelnaia-gimnastika-uprajneniia-na-kajdyi-den-kak-pravilno-dyshat-59e85c318139ba95b3123e32</a>
10	Итоговая аттестация. (1 часа)		Итоговая аттестация. Награждение.

Коррекционно-развивающие практики:

Теоретическая часть. На учебном занятии каждое двигательное действие обучающегося обязательно сопровождается рассказом, объяснением.

Дыхательные упражнения (по Бутейко, диафрагмальное дыхание при выполнении упражнений).

Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (хождение по скамейки с помощью педагога, упражнения на разноименную работу рук и ног, равновесия на левой-правой).

Упражнения для развития точности движений и дифференцировки усилий (с гимнастической палкой, мячом, с бросками в цель).

Упражнения на психическое расслабление, расслабление мышц (стретчинг, психофизическая тренировка, аутотренинг).

Упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки (фитбол-аэробика, упражнения йоги).

Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов (аэробика, фитбол-аэробика).

Упражнения для развития мелкой моторики (работа с малым мячом, ручным эспандером, йога для пальцев).

Упражнения для зрительного тренинга (с мячом по методу У. Бейтса).

Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль:

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий. Во время занятий педагог вместе с детьми должны использовать технологии самоконтроля (замер ЧСС, частоты дыхания) и наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов). Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психологопедагогические технологии здоровьесбережения, способствующие снятию эмоционального напряжения, введение в ход

занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

### **1.3.3. Планируемые результаты.**

Адаптивная физическая культура помогает детям с ограниченными возможностями здоровья в решении многих проблем: ослабляет нервноэмоциональные перегрузки, обеспечивает мышечную активность, воспитывает чувство коллективизма и другие морально-волевые качества человека, помогает приобрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных мероприятиях, учит недостающей самостоятельности. Закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолевать многие психологические барьеры.

Результатами реализации Программы будут сформированные универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, метапредметные, предметные.

#### **Личностные УУД:**

- понимает значение овладения навыками рекреационно-оздоровительного спорта в освоении социальной роли через самостоятельность, мобильность и независимость;
- осуществляет самооценку с осознанием своих возможностей при овладении двигательными умениями навыками;
- умеет видеть свои достоинства и недостатки, формирует уважение к себе и верит в успех при овладении двигательными умениями навыками;
- стремиться к совершенствованию способностей в области рекреационно-оздоровительного спорта;
- овладевает навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях;
- формирует установки на поддержание своего здоровья, охрану сохранных анализаторов.

#### **Регулятивные УУД:**

- понимает и принимает учебную задачу, поставленную педагогом при овладении двигательными умениями и навыками адаптивной физической культуры;
- понимает и принимает предложенные педагогом способы решения учебной задачи;
- принимает план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;
- выполняет под руководством педагога учебные действия в



практической и мыслительной форме;

- осуществляет под руководством педагога пошаговый контроль своих действий.

**Познавательные УУД:**

- овладевает дополнительными знаниями теории и методики физического воспитания;

- придерживается заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

- осуществляет контроль правильности выполнения освоенного движения;

- оценивает правильность при выполнении упражнения;

- использует саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

- активно использует сохранные функции при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

- овладевает анализом выполнения двигательных действий, органов движения и их функций;

- выбирает способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

- развивает навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

- использует сохранные функции при овладении двигательными умениями.

**Метапредметные УУД:**

- принимает участие в работе в паре и группе учащихся: определяет общие цели работы, намечает способы их достижения, распределяет роли в совместной деятельности, анализирует ход и результаты проделанной работы;

- задает вопросы и отвечает на вопросы педагога;

- общается со здоровыми сверстниками; договаривается с согруппниками совместно с педагогом о правилах поведения и общения.

Учащиеся знают:

- правила безопасности и личной гигиены;

Учащиеся умеют:

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;

- выполнять элементарные танцевальные движения;

- сосредотачиваться и расслабляться;

- пользоваться инвентарем;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья.

### **Предметные УУД:**

- самостоятельно ориентируется в большом пространстве (хореографический зал, спортивная площадка, др.);
- владеет приемами строевой подготовки (повороты налево, направо, перестроения в шеренгу и колонну)
- владеет основами выполнения двигательных действий (ходьба, бег, броски мяча, силовые упражнения с гантелями, базовые шаги аэробики на степ- платформе, комплексы упражнений на мяче-фитболе);
- выполняет упражнения на коррекцию вторичных заболеваний;
- выполняет самостоятельно комплексы общеразвивающих упражнений;
- владеет техниками дыхания;
- участвует в подвижных играх;
- выполняет упражнения на тренажере определенного вида;
- соблюдает требования к выполнению упражнений на тренажере, с отягощением;
- соблюдает технику безопасности при занятиях в зале, на спортивных площадках.
- знает: терминологию (фитбол-гимнастика, степ–аэробика и др.); основные позы йоги; название базовых шагов аэробики и степ-аэробики, правильность их выполнения.

### **Коррекционные результаты**

- освоили все разделы программы;
- укреплен мышечный корсет;
- приобретен положительный социальный опыт в процессе занятий.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график программы

Таблица 4. Календарный график.

п/п	Дата	Тема	Содержание занятий и форма работы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
				всего	теорет.	практ	
1	03.09	<b>Вводная диагностика</b> <b>Вводное занятие.</b>	<i>Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»</i> <i>Беседа.</i> Ознакомление с программой деятельности объединения. Расписание занятий; внешний вид и форма одежды; беседа по ТБ	<b>1</b>		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение
3.		<b>Игровой стретчинг</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Педагогическое наблюдение текущий контроль
	07.09	- Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд) Прыжки в длину с места Стретчинг, упражнение рыбка, березка Ползание на четвереньках по дорожке постеленной на пол Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	1	1		
	10.09	- Игра сотрудничество «Найди пару»	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 секунд) Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка	1		1	

		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками Знакомство с мячом, подбрасывания, ловля				
14.09	- Игра соревнование - «Найди пару»	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд) Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см Стретчинг, упражнение рыбка колечко, Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задани	1		1	
17.09	- Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушка»	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Владение мячом подбрасывание, отбивания	1		1	
21.09	-Игра психофизической разгрузки «Ловишки»	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора) Прыжки с разбега через горизонтально е препятствие (планка выс.15 см) Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	1		1	

24.09	-Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуту + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	1		1	
28.09	Игра сотрудничество «Невод»	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	1		1	
01.10	Игра соревнование «Собачки»	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности. Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц	1		1	

			стопы с массажными мячиками				
4.		<b>Фитбол – гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	05.10 08.10	- Упражнения «Фитбол-ритмика»;	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.	2	1	1	Педагогическое наблюдение текущий контроль
	12.10 15.10	- «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения)	Включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.	2		2	
	19.10 22.10	- «Фитбол-коррекция»	Содержит упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления	2		2	
	26.10 29.10	- «Фитбол-игра»	Включает в себя специальные упражнения и творческие задания, подвижные, музыкальные игры и эстафеты.	2		2	
5.		<b>Партерная гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Педагогическое

	02.11 05.11	- упражнение для укрепления пресса;	<i>Лекция и практическая работа.</i> -Комплексы упражнений укрепляющий мышцы верхнего, нижнего, бокового пресса	2	1	1	наблюдение технический зачет
	09.11 12.11	- упражнения для укрепления мышц спины;	<i>Лекция и практическая работа.</i> Стойка на лопатках, «кошечка», «мостик», подъем плечевого пояса лежа на животе.	2		2	
	16.11 19.11	- упражнения для улучшения растяжки;	<i>Лекция и практическая работа.</i> Махи ногами лежа на боку, наклоны к ногам, растяжка у станка, шпагаты	2		2	
	23.11 26.11	- упражнения для укрепления мышц ягодиц;	<i>Лекция и практическая работа.</i> Комплекс упражнения для укрепления мышц ягодиц, внутренней и внешней поверхности бедра	2		2	
5.		<b>Силовая гимнастика</b>		<b>7</b>	1	<b>6</b>	Педагогическ ое наблюдение технический зачет

	30.11 03.12	-Упражнения со спортивными снарядами	- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;	2	1	1	
	07.12 10.12	- «Танцевальная аэробика»	- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;	2		2	
	14.12	- «Релаксация»	- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;	1		1	
	17.12 21.12	Упражнения на выносливость	- прыжки, приседания, степ-шаги	2		2	
6.	24.12	<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
7.		<b>Бэби – данс</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Педагогическое наблюдение технический зачет
	28.12 31.12	<b>Музыкально- ритмическая деятельность.</b>	Изучение музыкальных размеров 2/4; 3/4, темпа (быстро, медленно, умеренно)	2	1	1	
	11.01 14.01		Контрастная музыка.	2		2	
	18.01 21.01	<b>Элементы классического танца</b>	- Позиции ног: 1-ая, 6-ая; -Постановка корпуса;	2	1	1	
	25.01 28.01	<b>Работа по диагонали</b>	Шаги с высокоподнятыми коленями;	2		2	
	01.02 04.02		Бег с высокоподнятыми коленями; Бег с захлестом назад	2		2	
	08.02		Боковой голоп;	2		2	



	11.02 15.02 18.02		Переменный шаг польки; Простые танцевальные шаги с носка;	2		2	
	22.02 25.02		Шаги с каблука Тройной шаг с ударом каблучка;	2		2	
	29.02 03.02	Элементы народного танца	«Топотуха» Тройной притоп;	2		2	
	07.03 10.03 14.03 17.04		Присядка «мячик» Полька «Смена партнера»	4		4	
8.	21.03 24.03 28.03	<b>Стретчинг (эл. йоги)</b>  - Упражнения на гибкость;		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	Педагогическое наблюдение куций контроль
	31.03 04.04 07.04	-Упражнения на растяжку;	Наклоны в различных направлениях, наклоны касаясь ладонями пола, «складка», «мельница», «столик»  - Наклоны к ногам сидя на полу; - Упражнения на растяжку: «бабочка», «лягушка»; - Шпагат.	3		3	
	11.04 14.04 18.04	Стрейчинг с элементами йоги:	«Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»	3	1	2	
	21.04 25.04	Игровой стрейчинг	Игра соревнование «Реки - озера» Игра сотрудничество «Цепи- цепи» Игра активация двигательного творчества «Повтори движение»	2		2	

9.	28.04 02.05 05.05 12.05 16.05	<b>Дыхательная гимнастика</b>		<b>5</b>		<b>5</b>	Технический зачет анализ
10.	19.05	<b>Итоговая диагностика</b>		<b>1</b>			Педагогическ ое наблюдение технический зачет
<b>Итого:</b>				<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

## 2.2. Формы подведения итогов и оценочные материалы.

1. **Формы отслеживания образовательных результатов:** беседа, наблюдение, конкурсы, открытые и итоговые занятия.
2. **Формы фиксации образовательных результатов:** грамоты, дипломы, протоколы конкурсов, фото, отзывы родителей и педагогов.
3. **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** отчеты, открытые занятия, промежуточная и итоговая аттестации.

Таблица 5. Подведение итогов/аттестация.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входная диагностика.</b> В начале учебного года (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение уровня развития способностей к творческой деятельности.	Беседа, опрос, тестирование.
<b>Текущий контроль.</b> В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, устный опрос. Диагностические игры, самостоятельная работа.
<b>Промежуточная аттестация.</b> В середине учебного года (с занесением результатов в диагностическую карту). По окончании изучения темы или раздела ( без занесения результатов в диагностическую карту).	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определения результатов обучения. Диагностика развития способностей к творческой деятельности.	Участие в соревнованиях. Творческая работа, открытое занятие, самостоятельная работа, диагностические игры, тестирование.
<b>Итоговая аттестация.</b> В конце учебного года (с занесением результатов в	Определение изменения уровня развития детей, их творческих и интеллектуальных способностей. Диагностика развития способностей к	Участие в соревнованиях. Творческая работа, открытое занятие,

диагностическую карту).	творческой деятельности. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. Выявление уровня сформированности познавательной мотивации у обучающихся.	самостоятельная работа, диагностические игры, тестирование.
-------------------------	---	---

### 2.3. Оценочные материалы (Приложения)

Входная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации.

Диагностика, оценка знаний учащихся осуществляется при анализе результатов практических занятий:

**Низкий уровень** - Учащиеся ориентируются в программе с помощью педагога, практическую часть работы выполняют с помощью педагога.

**Средний уровень** - Учащиеся ориентируются в программе самостоятельно.

Практическую часть работы выполняют с незначительной помощью педагога.

**Высокий уровень** – Учащиеся ориентируются в программе самостоятельно.

Знают все изученные игры и умеют их использовать.

Практическую часть работы выполняют самостоятельно.

### 2.4. Методическое обеспечение программы.

При организации образовательного процесса с данной категорией обучающихся используются следующие методы: общепедагогические, специальные.

Общепедагогические:

Словесный метод: выполнение каждого упражнения должно сопровождаться полным и детальным объяснением педагога. Используются также описание, инструктирование, замечание, исправление ошибок, оценивание.

Наглядный метод: правильный в методическом плане показ упражнений, использование КТ.

Специальные:

1.Метод практических упражнений. Основан на формировании умений обучающихся в двигательной деятельности на основе многократного повторения. Используется выполнение упражнения по частям, в облегченных условиях, с использованием ориентиров, подражательные упражнения, выполнение работы с лидером, использование страховки для обеспечения

безопасности.

2. Метод дистанционного управления, предполагающий управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.
3. Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств.
4. Метод наглядности. При работе с предметом обучающийся изучает его по частям: форма, цвет, масса, а затем способ его применения.
5. Метод стимулирования двигательной активности. В основе метода – поощрение, мотивация на дальнейшую двигательную деятельность, создавая ситуацию успеха, что позволяет ребенку избавиться от чувства страха, ощущения своей неполноценности.
6. Метод сопряженного воздействия. Заключается в применении двигательной активности во взаимосвязи с психорегулирующими воздействиями в процессе обучения, воспитания и оздоровления учащихся. При соответствующем подборе игр и упражнений данный метод способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль в стрессовых ситуациях и сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность включает в себя как освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, так и познавательный и личностный аспекты.
7. Метод психофизической подготовки - метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.
8. Игровой метод: используется для начального обучения, для избирательного воздействия на отдельные способности, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.
9. Соревновательный метод: специально-организованная деятельность по подготовке к соревнованиям и непосредственному участию в них.

#### *Алгоритм учебного занятия*

Основной формой организации образовательного процесса в программе является учебное занятие.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Таблица 6. Алгоритм учебного занятия.

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная	1.Строевые упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения.	Для всех частей занятия указывается: -время, затрачиваемое на какой-либо вид деятельности;	Для всех частей занятия определяется место проведения, инвентарь; описываются: -организационные особенности;
Основная	1.Коррекционно-развивающие практики. 2.Комплексное или тематическое обучение. 3. Игровая практика. 4. Выполнение дидактических заданий. 5.Элементы соревновательной деятельности.	-количество повторений; -количество раз и т.п.	-ошибки, часто допускаемые обучающимися; -последовательность действий при обучении; -условия организации игры и т.д.
Заключительная	Психофизическая тренировка. Использование дыхательных технологий.		Определяется: -содержание оздоровительных технологий; -содержание домашнего задания и т.д.

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в учебный процесс. В целях оптимизации занятий используются дидактические электронные и цифровые образовательные ресурсы, включающие в себя видеозаписи выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств обучающихся, материалы познавательного, профилактического и здоровьесберегающего характера. Материалы в цифровом формате представлены на официальном сайте учреждения.

## 2.5. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы используется материально-технический и кадровый ресурс МБУ ДО ЦРТДЮ ст. Северской и сетевых партнеров: МБОУ СОШ №43, ГКУ СОКК «Северский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями».

### Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий необходимо следующее спортивное оборудование и инвентарь:

- светлый просторный зал;
- деревянный настил пола;
- зеркальная стенка;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся;
- спортивные тренажеры
- гимнастические маты;
- степ-платформы;
- фитбол-мячи.

**Информационное обеспечение:**

- специальные современные технические средства обучения (компьютер, монитор, флеш-карты, диски с видео-занятиями, мастер–классами, специализированная литература).
- интернет-источники.

**Кадровое обеспечение:**

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования соответствующего требованиям профессионального стандарта «педагог дополнительного образования», имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства через курсовую подготовку, проведение мастер-классов, участие в конкурсах профессионального мастерства.

## **2.6. Нормативно - правовая документация.**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1.** Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями);
- 2.** Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 3.** Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 4.** Национальный проект «Образование» утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16.)
- 5.** Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
- 6.** Федеральный проект "Успех каждого ребенка"
- 7.** Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467)
- 8.** Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678 (с изменениями от 15.05.2023, №1230-р).
- 9.** Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
- 10.** Приказ Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- 11.** Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества ст. Северской, 2022г.



## 2.7. Список литературы.

1. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с  
<http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>
2. Сергина Т. И., Маслова Л. П, Арбеева М. Ш., Воробьева И. В., Залялиева О. В, Фалеева С. А. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания: учеб. метод. пособие / - Казань: эл. ресурс Казан. ун-та, 2016. - 40 с.;
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс Лечебно-профилактический танец, Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.
4. Васина В.В. Организация специальной психологической помощи детям с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: методическое пособие / В.В. Васина. – Казань: Издательство Казанского университета, 2021.
5. Доступное дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие / под ред. А. В. Золотаревой. — Электрон. текстовые дан. (6,71 Мб). — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2021.

## 2.8 Электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика»

Степ-аэробика

<https://www.youtube.com/watch?v=4Iib2YNSqag>

<https://www.youtube.com/watch?v=IHsUnibd6xA>

<https://www.youtube.com/watch?v=yvgUB3JQkGs>

[https://www.youtube.com/watch?v=LDtm1Vs9l\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=LDtm1Vs9l_s)

<https://www.youtube.com/watch?v=XS1gW5kHMA8>

[https://yandex.ru/video/preview/?text=степ-аэробика&path=yandex\\_search&parent-reqid=1662129437805839-15389259154502797932-vla1-2557-vla-17-balancer-exp-8080-BAL-5064&from\\_type=vast&filmId=5414318501291376217](https://yandex.ru/video/preview/?text=степ-аэробика&path=yandex_search&parent-reqid=1662129437805839-15389259154502797932-vla1-2557-vla-17-balancer-exp-8080-BAL-5064&from_type=vast&filmId=5414318501291376217)

Упражнения для правильной осанки

<https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>

Упражнения для правильной осанки

<https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>

Фитбол – гимнастика

<https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8>

<https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8>

<https://www.youtube.com/watch?v=HbiE0HweWS4>

<https://www.youtube.com/watch?v=FzvOVL9sSt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=TFSxyPSVh1Y&t=265s>

### **3. Календарный план воспитательной работы.**

#### **3.1. Пояснительная записка.**

Воспитательная деятельность в объединении реализуется в соответствии с Программой воспитания МБУ ДО ЦРТДЮ ст.Северской.

На протяжении всего периода обучения по данной программе планируется участие учащихся в досуговых, социально-значимых и творческих мероприятиях как внутри творческого объединения согласно Плану воспитательной работы, так и по Календарному плану воспитательных мероприятий для учащихся МБУ ДО ЦРТДЮ ст.Северской и Плану работы детско-родительского клуба «Шаг на встречу». Перечень воспитательных мероприятий может изменяться в соответствии с актуальными событиями в МБУ ДО ЦРТДЮ.

Особенностью организации воспитательной работы с учащимися объединения «Шаг к здоровью» является совместная работа педагогов и родителей.

При составлении плана учтены как запросы родителей, так и объективно имеющаяся, но не обозначенная родителями, потребность в личностной психологической помощи и поддержке. Групповая форма работы несет в себе мощный ресурс для решения задач как педагогических, так и психологических.

Данный план, оставляя в приоритете вопросы психолого - педагогического просвещения, включает в себя и задачи развития психологической компетентности родителей в самопознании и познании ребенка, в умении оказать себе помощь в стрессовой ситуации.

#### **3.2. Цели, задачи и результат воспитательной работы.**

**Цель:** создать условия для реализации творческого и интеллектуального потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья, содействовать их социализации и самоопределению. Привлечение родителей к сотрудничеству в плане единых подходов к воспитанию и обучению ребенка.

**Задачи:**

- содействовать формированию у детей с ОВЗ и (или) инвалидностью, несмотря на особенности личностного развития, качеств, значимых для вхождения в общество как равноправных участников общественных взаимоотношений;

- организовать взаимодействие с родителями (законными

представителями) учащихся, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения.

- способствовать расширению контактов с социумом, обеспечить возможность общения родителей, имеющих детей со схожими проблемами;

- использовать возможности занятия как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

***Ожидаемые результаты:***

- приобретение учащимися личностного опыта (в совместной и индивидуальной деятельности) через участие в мероприятиях по плану работы;

- повышение уровня коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) с учащимися в контексте совместной работы;

- развитие интереса учащихся к познанию и творчеству через организацию занятий;

- социализация и адаптация учащихся, мотивация к общению в группах детей и взрослых через участие в мероприятиях плана воспитательной работы.

### **3.3 Календарный план воспитательной работы.**

Календарный план воспитательной работы ДООП «Шаг к здоровью» составлен в тесном взаимодействии с психологом и педагогами дополнительного образования Центра творчества, реализующими программу детско-родительского клуба «Шаг на встречу».

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Форма проведения</b>
1	1. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Наши ручки». 2. Мастер-класс панно « В осеннем лесу» (из природного материала) 3. Беседа для родителей «Стили семейного воспитания»	29.09.2023г. 10.00	упражнения мастер-класс
2	1.Упражнения на развитие мелкой моторики. «Моя семья». 2.Мастер-класс в технике пластилинография «Подсолнух» 3.Беседа для родителей «Материнская любовь»	27.10.2023г. 10.00	упражнения мастер-класс
	1. Упражнения на развитие мелкой	03.11.2023г.	упражнения

3.	<p>моторики «Поздороваемся пальчиками» 2.Мастер-класс Сказка «Теремок» на английском языке с использованием приемов сказкотерапии 3.Беседа для родителей «Тело как зеркало души».</p>	10.00	мастер-класс
4.	<p>1. Упражнения на развитие мелкой моторики «Шагом через кочки». 2.Мастер-класс «Новогодняя игрушка своими руками» из крепированной бумаги 3.Беседа для родителей «Почему мой ребенок злой?»</p>	22.12.2023г. 10.00	упражнения мастер-класс
5.	<p>1. Упражнения на развитие мелкой моторики «Кулак-ребро-ладонь, змейка, штанга, лягушка» 2. Мастер-класс «Крещенские морозы» в техники художественного изображения 3. Беседа для родителей «Детские провокации, или как установить запреты» .</p>	19.01.2024г. 10.00	упражнения мастер-класс
6.	<p>1. Упражнения на развитие мелкой моторики «Гости», «Пальчик». 2. Мастер-класс «Ориентация в пространстве» 3.Беседа для родителей «Маленькие манипуляторы»</p>	16.02.2024г. 10.00	упражнения
7.	<p>1.Упражнения на развитие мелкой моторики «За работу!». «Этот пальчик» 2. Мастер-класс «Для наших милых и родных» открытка своими руками 3. «Спорт для детей с ОВЗ и детей-инвалидов»</p>	01.03.2024г. 10.00	упражнения мастер-класс
8.	<p>1. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. 2. Мастер-класс «Букет цветов» в технике синельная проволока 3.Практикум для родителей «Играем и память развиваем»</p>	26.04.2024г. 10.00	упражнения мастер-класс
9.	<p>1. Упражнения на развитие мелкой моторики «Прятки». «Как у нас семья большая». «Я перчатку надеваю». 2. Мастер-класс «Веселый английский»</p>	24.05.2024г. 10.00	упражнения мастер-класс

	3.Круглый стол с родителями «Анализ работы за текущий учебный год»		
--	--	--	--

### 3.4. Оценка результативности реализации плана воспитательной работы.

<b>Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>название</b>	<b>сроки проведения</b>
	Входная диагностика	Диагностика для изучения детского коллектива. (Методики Н.Е. Щурковой, И.М. Витковской)	сентябрь
	Игровые методики	«Выявление лидера в детском коллективе» (Методики Дембо- Рубинштейна, В.А. Синявского, В.А. Федорошина)	сентябрь
	Анкетирование	Анкета по изучению потребностей и интересов детей. (Методика А.И. Савенкова)	ноябрь
	Мониторинг	Мониторинг уровня удовлетворённости образовательным процессом в объединении. (Методика А.А. Андреева)	апрель

*Приложения*

№		<b>Список приложений</b>	стр
1.	Приложение 1	«Комплекс упражнений по фитнес – аэробике»	16
2.	Приложение 2	«Техника безопасности»	30
3.	Приложение 3	«Календарный учебный график программы»	33
4.	Приложение 4	Формы аттестации. Оценочные материалы	36
5.	Приложение 5	Степ-аэробика	39
6.	Приложение 6	Фитбл-гимнастика	41
7.	Приложение 7	Глоссарий	42

*Приложение 1*

## Комплекс упражнений №1

*Теория:* Беседа-опрос «Какие упражнения на осанку вы знаете». Беседа – опрос: «Как правильно сидеть на мяче-фитболе». Презентация «Степ-аэробика – что это такое».

*Видео:*

«Связки шагов на степ - платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ платформе. Беседа «ЗОЖ – основа жизни». «Правильное питание»; «Как развить координацию», «Базовые шаги на степ-платформе», «Ритмическая гимнастика».

Видео лекция «Степ-аэробика – виды, техника выполнения». Презентации: «Йога», «Дыхательная гимнастика».

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть</i>		
1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач 3. Перестроение в шахматном порядке		Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
<p><b>Разминка</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте:</p> <p>1. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. То же вперед-назад, повороты направо – налево, перекаты головой, круговые движения головой</p> <p>2. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4- плечи вверх, 5-8 вниз одновременно, затем поочередно, 1-4 круговые движения плечами вперед 5-8- то же назад.</p>		<p>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в занятии деятельности.</p> <p>Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.</p>



<p>3.И.п - стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад.</p> <p>4.И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-поворот туловища направо, руки в стороны; 2-поворот в и.п.; 3-4-то же влево.</p> <p>5. И.п.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3-три пружинистых наклона вправо; 4-выпрямиться в и.п.; 5-8-то же влево.</p> <p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4-выпрямиться в и.п.</p> <p>7.И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам; 2-и.п.</p>		<p>Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу.</p> <p>Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища.</p> <p>Содействовать растягиванию мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.</p> <p>Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия</p>
<i>Аэробика</i>		
1.Степ – марш на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.		Энергично работать руками
2.Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, 1- шаг правой в сторону, 2- приставить левую к правой на носок, 3-4 то же в др. сторону;	<i>12р</i>	И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – и.п., 3-4 – то же;

<p>3.DoubleStep-touch (2+2) (два приставных шага в сторону. И.п.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг правой вправо; 4-приставить левую.</p>	12p	Содействовать развитию координации движений
<p>4.Open step – открытый шаг, 1. шаг правой на месте, 2 полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую в сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4 то же в другую сторону</p>	12p	руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.
<p>5.Step-kick – движение вбок, И.п. то же, руки прямые в стороны. А противоположная нога сгибается в колене перед туловищем в противоположному локтю.</p>	12p	Руки в стороны, пальцы рук вытянуты. При подъеме колена тянуть носок
<p>6.Greewine – И.п. – о.с, руки согнуты в локтях 1 шаг правой в сторону, 2 скрестный шаг левой сзади, 3 то же, что и 1, 4 jump (прыжок с двух ног на две – хлопками перед собой)</p>	12p	«Виноградная лоза»
<p><i>Степ-аэробика</i></p>		Ногу ставить на платформу, чтобы вся ступня была на ней
<p>1. Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить вторую.</p>	12p	Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга
<p>2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.</p>	12p	Следить за осанкой.
<p>3Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1- шаг правой на платформу вправо; 2- шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в и.п.; 4-шаг левой</p>	12p	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.

в и.п.		
4. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12р	Плечи не поднимать, держать ровно
5. Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4- - в др. сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
6. Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край ступни, левую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.	12р	При захлесте ноги назад, носок тянуть
<i>Прыжки</i> <i>Теория: техника выполнения</i>		<i>Обратить внимание дыхание во время выполнения прыжков</i>
1. И.п. - о.с., руки в локтях согнуты у туловища	12р	Плечи смотрят прямо, не

1-прыгнуть двумя ногами вправо2-влево		разворачивать
2. «Кузнечик» И.п.: прямая планка, упор на прямые руки, ноги прямые, упираются на мыски. 1- в прыжке ноги согнуть и поставить ближе к рукам	12р	Можно выполнять упражнения шагами – по очереди переставляя ногиближе/дальше.
3.Приседание и прыжок. И.п- о.с.1-присесть, 2-прыжок вверх	10р	Приземляться на стопы, а не на носки, ноги должны быть немного согнуты
<i>Дыхательная гимнастика</i>		
1.«Погончики». И.п. – стоя, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки ирастопырив пальцы	10р	Стараться с максимальной силой напрягать кисти и плечи.
2.«Восьмерки». И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч. 1-наклон вперед, быстро вдохнуть носом и задержать дыхание, а затем на задержке дыханияраз за разом считайте вслух до 8-ми	5р	стараться, чтобы получилось больше «восьмерок».
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ <i>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</i> <i>Теория– 5 мин., практика– 55 мин</i>		
<i>Упражнения с гантелями</i>		
1.И.п. Ноги на ширине, руки опущены вниз. 1-слегка присесть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох, выпрямить колени.	30р	Плечи не поднимать Руки поднимать // полу
2.И.п. Руки в стороны. Ноги на ширине. 1-присесть, руки согнуть к плечам - выдох, и.п. -вдох.	30р	Руки //полу. При сгибании кистей рук к плечам, локти неопускать вниз
3.Растяжка. И.п. ноги на ширине, руки на поясе. Завести правую руку над головой влево, наклониться влево – потянуться. Затем в др. сторону.	30с x2	Усложнение: из2позиции ног согнуть колени в стороны, чтоб бедра были //полу
4. Рисуем знак бесконечности. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гантелями соединены впереди, рисовать восьмерку.	30с	локти слегка согнуты
5.Давить ладонь о ладонь. Правая снизу, леваясверху сбоку на уровне бедра, и наоборот	15 x2	Плечи не поднимать
6.Ип. Выпад на правую ногу, корпус наклонен слегка вперед, руки согнуты, выпрямляем левуюруку назад. (трицепс). То же с др.ноги.	20 x 2	Плечи не поднимать, животподтянут.

7.Растяжка. Руки в замок под коленями.Выгнуть спину	30с	Колени слегка согнуты.
8.Стоя, ноги широко. Руки согнуты у туловища. 1-занести правую согнутую руку к левому уху с заворотом туловища влево , 2-и.п., 3-то желевую руку, 4 -и.п.	30р	Колени слегка пружинят
9.Растяжка. И.п.-о.с.1 -поднять руки вверх ладонями назад, 2- положить кисти рук налопатки	30с	Локти смотрят вверх
10. «Намасте» Соединить кисти рук сзади и	30с	Плечи не поднимать.

развернуть их наверх, подтянуть к лопаткам.		Наклонить голову назад
11. Дыхание «Дровосек». И.п., руки сцеплены в замок. 1-вдох, поднять руки вверх, 2- на выдох резко опустите вниз со звуком «уф» или «ух».	<i>бр</i>	Колени сгибать
<i>Силовые упражнения для ног</i>		
1. И.п. ноги вместе, руки на поясе Мах правой прямой ногой вправо, завести ее за левую ногу, присесть	<i>20 x 2</i>	Плечи расправлены, голову не опускать Заводя ногу назад, ставить ее на полупальцы
2. И.п. то же, руки за голову. Мах правым коленом в сторону к плечу с наклоном туловища к колену	<i>20 x 2</i>	Локтем коснуться колена
3. Растяжка. Ноги широко, колени слегка согнуты. Наклон вперед на 90, тянуться вперед руками.	<i>30с x 2</i>	При наклоне вперед таз отводить назад
4. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередные глубокие выпады ногами вперед, приседая	<i>20 x 2</i>	Приседая, бедро // полу
5. Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой.	<i>30с x 2</i>	Предплечье поднятой руки прижать к уху
6. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Согнуть левую ногу к правой ягодице и правой рукой коснуться ступни.	<i>30р</i>	Колени пружинят
7. Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол	<i>30с x 2</i>	Плечи расправлены, голову не опускать
8. И.п. сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях «Паровозик» (продвижение на ягодицах) вперед, назад.	<i>10р</i>	Ноги можно слегка сгибать в колене
9. И.п. на четвереньках, упор на кисти. Упор на левое колено, пр. нога на 90, сгибать то к правой, то к левой ягодице.	<i>20р x 2</i>	Усложнение: выполнять с отжиманием
10. Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев. нога согн. наружу, пяткой к левой ягодице Наклон к прямой правой через бок.	<i>30с x 2</i>	Стараться достать до носки, колено не сгибать
11. Отдых И.п. лежа животом на фитболе, расслабиться	<i>20с</i>	Максимально расслабиться

12.И.п. -лежа на спине, руки под головой, ноги прямые, лежат на фитболе. 1-подкатить мяч к ягодицам,2—и.п.	20р	Колени и ступни ног вместе
Пресс (с фитболом)		
1.Частичный пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях , лежат на мяче. 1-поднять верхнюю часть туловища (выдох) на 30 2- и.п.(вдох)	20р	Подбородок к груди не прижимать
2.И.п -лежа на спине, руки под поясницей, мяч зажат между ступней ног. 1-поднять ноги вверхна 90, 2-и.п.	20р	Колени не сгибать. Усложнение – поднимать ногиближе к голове.
3.Растяжка. Максимально растянуться, затемрасслабиться	30с	Чередовать напряжение и расслабление
4. «Косой пресс» И.п. лежа на спине, ноги согнуты в упоре, мяч в вытянутых руках Скручиваясь, опускать мяч справа, затем слева.	30р	Максимально скручиваться, таз от пола не отрывать
5. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди,	12р	Подбородок прижат к груди

обхватить их руками. Перекаты в группировке.		
6. Перекаты на мяче И.п.стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях.. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперед, пока грудь не коснется его. В конечном положении плечи, таз и колени должны оказаться на одной линии. Повторите движение	15р	Перед началом упражнения статически напрягите мышцы спины и пресса Возвращаясь назад, не прогибайтесь в поясничном отделе позвоночника.
7.Планка. И.п. -на вытянутых руках, ноги прямые на мяче	30с	Тело должно быть ровным
8. Растяжка. Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону на носок. Правая рука наверху, левая на поясе. Тянуться правой рукой через левый бок к прямой ноге	30с x2	Спина ровная, голову не опускать
Ритмическая гимнастика Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения». Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Практика – 13 мин Танцы на выбор		Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> теория – 1 м., практика– 9 м.		
1. Йога «Поза вытянутого треугольника. 2. Йога. «Сед по-турецки». Медитация (видео) «Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. .. Рефлексия и самоанализ:«Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнал... Я научился...Я смогу применить...Мне понравилось... Самым сложным было задание...		

### Комплекс упражнений № 2

*Теория:* Беседа-опрос «Какие упражнения для разминки вы знаете». Беседа – опрос: «Как правильно сидеть на мяче-фитболе». «Кто придумал степ – аэробику?».

*Видео:*

«Танцевальные шаги на степ - платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Беседа «Мы за ЗОЖ». «Без вредных привычек»; «Как развить координацию», Видео «Ритмическая гимнастика». Видео лекция «Степ-аэробика – виды, техника выполнения». Презентации: «Йога», «Дыхательная гимнастика



Стрельниковой».

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть</i>		
1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач		Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность
<i>Разминка (в руках султанчики)</i>		
1. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. То же вперед-назад, повороты направо – налево, перекаты головой, круговые движения головой	<i>1м</i>	Содействовать увеличению подвижности в шее

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4- плечи вверх, 5-8 вниз одновременно, затем поочередно, 1-4 круговые движения плечами вперед 5-8- то же назад.	<i>1м</i>	Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад.	<i>1м</i>	Руки прямые
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-поворот туловища направо, руки в стороны; 2-поворот в и.п.;3-4-то же влево.	<i>1м</i>	Стопы от пола не отрывать
5. И.п.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3-три пружинистых наклона вправо; 4-выпрямиться в и.п.; 5-8-то же влево.	<i>1м</i>	Наклоняться через бок
6. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4-выпрямиться в и.п.	<i>1м</i>	Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу.
8. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам;2-и.п	<i>1м</i>	Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра, поясницы.
<i>Степ-аэробика (с султанчиками)</i>		Ногу ставить на платформу всей ступней
1.Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу;4- опустить вторую.	<i>12</i> <i>р</i>	Стопы //
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол ступени, левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	<i>12</i> <i>р</i>	Следить за осанкой.
3. Knee up (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	<i>12</i> <i>р</i>	Следить за осанкой, тянуть носок. При подъеме колена вверх, поднять прямые руки с султанчиками вверх

<p>4. Step kick (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй</p>	<p>12 <i>p</i></p>	<p>Носок тянуть. При выпрямлении ноги, развести руки в стороны</p>
<p>5. Ви-степ (V-step). И.П.-О.С. 1- шаг правой на платформу вправо; 2- шаг левой вперед на платформу влево; 3- шаг правой в и.п.; 4- шаг левой в и.п.</p>	<p>12 <i>p</i></p>	<p>Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.</p>
<p>6. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку,</p>	<p>12 <i>p</i></p>	<p>Плечи не поднимать, держать ровно</p>

2 И.п. 3-4 то же на другую ногу		
7. Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4- - в др. сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
8. Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край ступни, левую согнуть в колене, пытаться достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.	12р	При захлесте ноги назад, носок тянуть
9. Шаги с отведением ноги. И.п. - о.с. стоя лицом к степ-платформе 1. Поставить на платформу правую ногу. 2. Поднявшись, отвести левую ногу (прямую) назад. 3-4- и.п. Затем с другой ноги	12р	(направлено на развитие большой ягодичной мышцы и бицепсов бедра) Сильно наклонять корпус вперед не нужно.
<i>Прыжки</i> <i>Теория: техника выполнения</i>	3м	<i>Обратить внимание дыхание во время выполнения прыжков</i>
1. И.п. - о.с., руки в локтях согнуты у туловища 1-прыгнуть двумя ногами вправо 2-влево	12р	Плечи смотрят прямо, не разворачивать
2. «Кузнечик» И.п.: прямая планка, упор на прямые руки, ноги прямые, упираются на мыски. 1- в прыжке ноги согнуть и поставить ближе к рукам	12р	Можно выполнять упражнения шагами – по очереди переставляя ноги ближе/дальше.
<i>Дыхательная гимнастика</i>		
1 «Обними плечи». И.п. – стоя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Резко вдохнуть и одновременно двигать руками навстречу друг другу (обхватить себя за плечи). На выдохе руки развести	10р	Для большего эффекта рекомендуется чередовать вдохи через нос и вдохи через рот
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</i> <i>Теория – 5 мин., практика – 55 мин</i>		
<i>Упражнения с гантелями (сидя на фитболе)</i>		

1.И.п. сидя на мяче, ноги на ширине, руки опущены вниз. 1-слегка подпрыгнуть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох,	30р	Плечи не поднимать Руки поднимать // полу
2.И.п. то же Руки в стороны.. 1- руки согнуть к плечам - выдох, и.п. - вдох.	30р	Руки //полу. При сгибании кистей рук к плечам, локти не опускать вниз
3.Растяжка. И.п. то же, руки на поясе. Завести правую руку над головой влево, наклониться влево – потянуться. Затем в др. сторону.	30с x2	Усложнение: из2позиции ног согнуть колени в стороны, чтоб бедра были //полу
4. Рисуем знак бесконечности. И.п.-то же, руки с гантелями соединены впереди, рисовать восьмерку.	30с	локти слегка согнуты
5.Давить ладонь о ладонь. Правая снизу, левая сверху сбоку на уровне бедра, и наоборот	15 x2	Плечи не поднимать
8.Сидя на мяче. Руки согнуты у туловища. 1- занести правую согнутую руку к левому уху с заворотом туловища влево , 2-и.п., 3-то же левую руку, 4 -и.п.	30р	Слегка подпрыгивать на мяче
9.Растяжка. И.п.-то же.1 -поднять руки вверх	30с	Локти смотрят вверх

ладонями назад, 2- положить кисти рук налопатки		
10.«Намасте» Соединить кисти рук сзади и развернуть их наверх, подтянуть к лопаткам.	30с	Плечи не поднимать. Наклонить голову назад
11. Дыхание. Глубокий вдох, руки вверх, с выдохом округлить спину, расслабиться	бр	Вдох носом, выдох ртом
<i>Силовые упражнения для ног</i>		
1.И.п. стоя спиной к мячу, правая нога согнута, стопа лежит на мяче; правая нога согнута. Руки вверх. 1-2 Удерживая левую ногу прямой, наклониться вперед и потянуться к левой стопе.3-4 -и.п	15 x 2	Плечи расправлены, голову не опускать Укрепляет мышцы ягодиц, нижней части спины, пресса, задней поверхности бедер
2.И.п. стоя лицом к мячу, опереться в него ладонями, руки прямые. 1-2 -поднять правую ногу параллельно полу Привести правое колено к мячу, задержитесь на один счет и сновавытянуть ногу назад.	15 x 2	Локтем коснуться колена Укрепляет мышцы ягодиц, задней поверхности бедер
3.Растяжка. Ноги широко, облокотиться грудьюна мяч	30с	Растягиваться
4.И.П. стоя, ноги вместе, в руках мяч Поочередные глубокие выпады ногами вперед,приседая. Мяч поднимать вверх	20 x2	Приседая, бедро // полу
5.Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукойвлево над головой.	30с x2	Предплечье поднятой рукиприжать к уху
6.И.п. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1-2-присесть «стульчик», руки вытянуть вперед,3-4 -и.п.	30р	Бедра // полу
7.Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол	30с x2	Плечи расправлены, голову неопускать
8.И.п. – сидя на мяче. 1-8 -шагать стопами вперед, сползая с мяча до тех пор, пока вы сможете опираться на него только лопатками; 9-16 -и.п.	15р	Спина прямая, руки согнуты влоктях (машут)
9.И.п. стоя лицом к мячу, ноги вместе, упор кистями рук на мяч, Пр. нога поднята на 45,сгибать то к правой, то к левой ягодице.	20р x2	Работают ягодичные мышцы

<p>10. Махи ногами с опорой корпусом на фитбол и.п –на коленях, боком туловища облокотиться на фитбол, одной рукой обхватить мяч для фиксации положения. Одну ногу вытянуть. 1-20 медленно поднимать ногу до // с полом.</p>	20р x2	Выполнять можно в быстром темпе
<p>11.Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев.нога согн. внутрь, Наклон к прямой правой через бок.</p>	30с x2	Стараться достать до носки, колено не сгибать
<p>12.Отдых И.п.лежа животом на фитболе,расслабиться</p>	20с	Максимально расслабиться
<p>13.И.п. -лежа на спине, руки под головой, ноги прямые, лежат на фитболе. 1-подкатить мяч к ягодицам,2—и.п.</p>	20р	Колени и ступни ног вместе
<p><i>Пресс (с фитболом)</i></p>	<u>15м.</u>	
<p>1.Частичный пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях , лежат на мяче. 1-поднять верхнюю часть туловища (выдох) на 30 2-</p>	20р	Подбородок к груди не прижимать

и.п.(вдох)		
2.И.п -лежа на спине, руки под поясницей, мяч зажат между ступней ног. 1-поднять ноги вверхна 90, 2-и.п.	20р	Колени не сгибать. Усложнение – поднимать ногиближе к голове.
3.Растяжка. Максимально растянуться, затемрасслабиться	30с	Чередовать напряжение и расслабление
4. «Косой пресс» И.п. лежа на спине, ноги согнуты в упоре, мяч в вытянутых руках Скручиваясь, опускать мяч справа, затем слева.	30р	Максимально скручиваться, таз от пола не отрывать
5. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Перекаты в группировке.	12р	Подбородок прижат к груди
6. Перекаты на мяче И.п.стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях.. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперед, пока грудь не коснется его. В конечном положении плечи, таз и колени должны оказаться на одной линии. Повторите движение	15р	Перед началом упражнения статически напрягите мышцы спины и пресса Возвращаясь назад, не прогибайтесь в поясничном отделе позвоночника.
7.Планка. И.п. предплечья на мяче, ладони сцеплены в замок. 1-2 Согнуть правую ногу и коснуться коленом мяча 3-4 -и.п., 5-8 - левую ногу.	20р	Тело – ровное. Укрепляет косые мышцы живота и мышцы внутренней поверхности бедер
8. Растяжка мышц ног в позе воина И.п. – встать в обычный выпад, бедро передней ноги //полу, колено на уровне носка, задняя нога выпрямлена. Руки положить на переднее бедро. Зафиксировать позу	30с x2	Корпус держать прямым, не наклоняться вперед,работают мышцы ног и ягодиц, растягивается задняя поверхность ног.
<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений</i> <i>Практика – 13 мин Танцы на выбор</i>		Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>теория – 1 м., практика– 9 м.</i>		



<p>Йога Поза «Собака мордой вниз» (Адхо Мукха Шванасана)</p> <p>И.п. стоя на четвереньках, опереться в пол ладонями и распрямите ноги, поднимая ягодицы вверх. Старайтесь держать спину и ноги прямыми. Если гибкости не хватает, слегка согните колени. Вес тела должен распределяться между ступнями и ладонями.</p>	30с	<p>«раскрывает» плечи и лёгкие, растягивает мышцы бёдер.</p> <p>Благодаря положению головы (она будет ниже уровня сердца), эта асана создаёт успокаивающий эффект.</p>
<p>Поза воина II (Вирахадрасана II)</p> <p>- выпад правой ногой вперёд, расстояние между ногами должно быть равно длине 4 ступней. Повернуть левую ступню так, чтобы пальцы «смотрели» в сторону (в ту же, что и корпус), а пальцы правой ступни — вперёд. Сгибать правую ногу в колене, пока она не образует прямой угол. Поднять руки: правую — над правой ногой, левую — над левой. Они должны быть прямой, // полулинией. Смотреть вперёд, на пальцы своей правой руки.</p>	30с x2	<p>поможет успокоиться, а ещё подтянет ноги, укрепит лодыжки и повысит выносливость.</p>

<p>2. Медитация «Добрые пожелания» закрывать глаза и представить путешествие вокруг планеты и с птичьего полета наблюдать разных людей, зверей, деревья, реки, леса, и желает всем хорошего настроения, здоровья, счастья. Можно вспоминать друзей, родственников и мысленно отправлять им добрые пожелания. Подведение итогов Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне понравилось... Самым сложным было задание... Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне... Поклон</p>		<p>Осознанность поможет развивать любые активности, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и свежим взглядом смотреть на привычные вещи.</p>
--	--	---

### Комплекс упражнений № 3

*Теория:* Беседа-опрос «Как упражнения для мышц пресса на мяче-фитболе вы знаете». «Кто придумал степ – аэробику?». Беседа «Законы правильного питания», «Вредным привычкам скажем НЕТ», Видео лекция «Степ-аэробика – виды, техника выполнения». Презентации: «Асаны йоги», «Дыхательная гимнастика». Техника безопасности при работе с гимнастической палкой, степ-платформой и мячом – фитболом.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть</i>		
<p>1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач</p>		<p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.</p>
<i>Разминка (с гимнастической палкой)</i>		<p>Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок контингенту учащихся.</p>
<p>1. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. То же вперед-назад, повороты направо –</p>	<i>1м</i>	<p>Содействовать увеличению подвижности в шее</p>

налево, перекаты головой, круговые движения головой		
2.И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4- плечи вверх, 5-8 вниз одновременно, затем поочередно, 1-4 круговые движения плечами вперед 5-8- то же назад.	<i>1м</i>	Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища
3.И.П.- стойка ноги врозь, руки внизу с палкой. 1-2-поднять руки в верх, 3-4 – опустить в и.п.	<i>20р</i>	Руки прямые
4.И.П.- стойка ноги врозь, руки с палкой впереди 1-поворот туловища направо; 2- в и.п.; 3-4-то же влево.	<i>20р</i>	

5.И.П.-стойка ноги врозь, палка в прямых руках над головой. 1-3-три пружинистых наклона вперед; 4- и.п.;	20 р	Наклоняться через бок
6.И.П.- то же 1- наклон вниз, палкой коснуться пола; 4- и.п.	20 р	Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу.
9. И.П.- стойка вместе, руки с палкой впереди 1-согнуть правое колено, достать им палку, 2- и.п., 3-левое; 4-и.п	1м	Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра, поясницы.
<i>Степ-аэробика (с гимнастической палкой)</i>		Ногу ставить на платформу всей ступней
1.Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу;4- опустить вторую.	12 р	Стопы // или находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12 р	Следить за осанкой.
3. Кнее up (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	12 р	Следить за осанкой, тянуть носок. При подъеме колена вверх, поднять прямые руки с палкой вверх
4. Step kick (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	12 р	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, руки палкой поднять // полу
5.Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1- шаг правой на платформу вправо; 2- шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в	12 р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.

и.п.;4-шаг левой в и.п.		
6.Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойканоги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	<u>12</u> р	Плечи не поднимать, держатьровно
7.Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4- - в др.сторону	<u>12</u> р	Плечи не поднимать, спинапрямая.
8.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край ступа, левую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.	<u>12</u> р	При захлесте ноги назад, носок тянуть.На каждый счет сгибать руки к груди и опускать
9.Шаги с отведением ноги.И.п. -о.с стоя лицом кстеп-платформе	<u>12</u> р	(направлено на развитие большой ягодичной мышцы и

1.Поставить на платформу правую ногу. 2Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) назад.3-4-и.п. Затем с другой ноги		бицепсов бедра) Сильно наклонять корпус вперед не нужно.
<i>Прыжки на степе Теория: техника выполнения</i>		<i>Обратить внимание дыхание во время выполнения прыжков</i>
1.И.п. стоя прямо, лицом к ступу, ноги на ширине плеч. 1-Поставить правую ногу на степ, 2-невысокий прыжок, во время которого поменять ноги — правая должна оказаться на полу, а левая на степе.	12р	Руки согнуты в локтевом суставе, плечи расправлены Тяжесть тела переносить с одной опорной ноги на другую. Мышцы ноги, находящейся на степе, должны быть расслаблены.
2. И.п.-стоя правым боком к платформе. Приставные шаги через платформу. 1-2 правой ногой встать на платформу, 2-подставить левую, 3-правой ногой сойти с платформы, 4-подставить левую.	20р	Можно выполнять упражнения с подбиванием ног на степе.
<i>Дыхательная гимнастика</i>		
1 «Большой маятник» Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». И.п. - ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклониться вперед, вытянуть руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь, разогнуть корпус и отклонитесь назад, обхватив плечируками.	10р	Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.
1. «Шаги» Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. И.п.- ноги на ширине плеч. Поднять согнутую в колене левуюногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделать легкое приседание и шумно вдохнуть и выдохнуть через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять и.п.	4р	Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии. Упражнение выполняется стоя или на ходу. Одновременно делать вдох и движение вверх.
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видовмышц: рук, ног, пресса)</i>		

<i>Теория– 5 мин., практика– 55 мин</i>		
<i>Упражнения с гантелями (сидя на футболе)</i>		
1.И.п. сидя на мяче, ноги на ширине, руки опущены вниз. 1-слегка подпрыгнуть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох,	<i>30р</i>	Плечи не поднимать Руки поднимать // полу
2.И.п. то же, руки в стороны, кисти смотрят вверх.1- руки согнуть к плечам - выдох, и.п. -вдох.	<i>30р</i>	Руки //полу. При сгибании кистей рук к плечам, локти не опускать вниз
3.Растяжка. И.п. то же, руки на поясе. Завести правую руку над головой влево, наклониться влево – потянуться. Затем в др. сторону.	<i>30с x2</i>	Усложнение: из2позиции ног согнуть колени в стороны, чтоб бедра были //полу
4. Рисуем знак бесконечности. И.п.-то же, руки с гантелями соединены впереди, рисовать восьмерку.	<i>30с</i>	локти слегка согнуты
5.«Намасте» (давим сок). Ладони кисти вверх,затем кисти опустить вниз	<i>20 x2</i>	Плечи не поднимать

6.«Поворот битцепса», и.п -сидя на мяче, ноги на ширине, руки прямые опущены вниз, кисти смотрят вниз. 1-согнуть правую руку к плечу, повернуть кисть к плечу, 2-и.п., 3-то левой рукой	30р	Слегка подпрыгивать на мяче
7.Растяжка. И.п.-то же.1 -поднять руки вверх ладонями назад, 2- положить кисти рук на лопатки	30с	Локти смотрят вверх
8.»Намасте» Соединить кисти рук сзади и развернуть их наверх, подтянуть к лопаткам.	30с	Плечи не поднимать. Наклонить голову назад
9. Дыхание. Глубокий вдох, руки вверх, с выдохом округлить спину, расслабиться	6р	Вдох носом, выдох ртом
<i>Силовые упражнения для ног</i>		
1.Приседания.И.п – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом вытянута вверх. 1-2-сесть,руки с мячом вытянуть вперед перед грудью 3-4 -и.п		Спина прямая, пятки от пола не отрывать. Руки могут быть слегка согнуты в локтях
2.«Махи назад» И.п. стоя лицом к мячу, упереться в него ладонями, руки прямые. 1-2 - поднять правую ногу // полу Привести правое колено к мячу, задержитесь на один счет и снова вытянуть ногу назад.	15 x 2	Локтем коснуться колена Укрепляет мышцы ягодиц,задней поверхности бедер
3.Растяжка. Ноги широко, облокотиться грудью на мяч, тянуться на шпагат	30с	Растягиваться
4.Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол	30с x2	Плечи расправлены, голову неопускать
5.И.п. – сидя на мяче. 1-8 -шагать стопами вперед, сползая с мяча до тех пор, пока вы сможете опираться на него только лопатками; 9-16 -и.п.	15р	Спина прямая, руки согнуты в локтях (машут)
6.И.п. стоя лицом к мячу, ноги вместе, упор кистями рук на мяч, 1-2 пр. ногу поднять на 90,3-4 -и.п.	20р x2	Работают ягодичные мышцы
7.Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев.нога согн. внутрь, Наклон к прямой правой через бок.	30с x2	Стараться достать до носки, колено не сгибать
Пресс (с фитболом)		



1. Частичный пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в согнутых руках. 1- поднять верхнюю часть туловища (выдох) на 30, руки с мячом вытянуть вперед, 2-и.п.(вдох)	20р	Подбородок к груди не прижимать
2. И.п -лежа на спине, руки под головой, мяч зажат между ступней ног. 1-поднять ноги вверх на 90, 2-и.п.	20р	Колени не сгибать. Усложнение – поднимать ноги ближе к голове.
3. Растяжка. Максимально растянуться, затем расслабиться	30с	Чередовать напряжение и расслабление
4. «Косой пресс» И.п. лежа на спине, ноги согнуты в упоре, мяч в вытянутых руках. Скручиваясь, опускать мяч справа, затем слева.	30р	Максимально скручиваться, таз от пола не отрывать
5. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Перекаты в группировке.	12р	Подбородок прижат к груди
6. И.п. сидя на мяче, руки за головой, ноги вместе, ступни на полу. 1-2 одновременно ноги отвести вправо, а корпус влево.	20р	Упражнение для косых мышц
7. Перекладывания мяча из рук в ноги И.п - лежа на спине, ноги на ширине, в руках мяч. 1-2	15р	Ноги прямые. Подбородок к груди не прижимать. Лежа-

поднять туловище вверх и положить мяч между ног. 3-4 - опустить туловища в и.п., 5-6-поднять ноги с мячом, занести за голову и взять мяч руками.		вдох, подъем - выдох
8.«Струнка» - перекаты на мяче. И.п. стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях.. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперед, пока грудь не коснется его.	15р	Возвращаясь назад, не прогибайтесь в поясничном отделе позвоночника. Тело должно быть как струнка
9.И.п. тоже, только после «струнки, согнуть колени и с их помощью подкатить мяч ближе	15р.	Ноги вместе
7.Планка. И.п. предплечья на мяче, ладони сцеплены в замок. 1-2 Согнуть правую ногу и коснуться коленом мяча 3-4 -и.п., 5-8 - левую ногу.	20р	Тело должно быть ровным Укрепляет косые мышцы живота и мышцы внутренней поверхности бедер
8.Поза кобры (Бхуджангасана) делается на руках, выпрямленных в локтевых суставах, с глубоким прогибом в области спины.	20р	Таз от пола не отрывать
9. Прыжки на мяче И.п. сидя на мяч, пятки опустить на пол. 1-16 быстро поднимать и опускать колени, чтобы подпрыгнуть как можно выше. Темп средний	1м	это упражнение задействует пресс, а не мышцы ног. Вставать не нужно, требуется только поднимать колени.
10. Растяжка мышц ног в позе воина И.п. – встать в обычный выпад, бедро передней ноги //полу, колено на уровне носка, задняя нога выпрямлена. Руки положить на переднее бедро. Зафиксировать позу	30с x2	Корпус держать прямым, не наклоняться сильно вперед и не сутулиться, работают мышцы ног иягодиц,
<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Теория – 2 мин</i> Мастер – класс «Танцевальные движения» <i>Практика – 13 мин</i> Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Танцы на выбор		Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>теория – 1 м., практика – 9 м.</i>		
1.Савасана (поза покойника)		неподвижное положение

<p>2. Медитация «Добрые пожелания» закрывать глаза и представить путешествие вокруг планеты и с птичьего полета наблюдать разных людей, зверей, деревья, реки, леса, и желает всем хорошего настроения, здоровья, счастья. Можно вспоминать друзей, родственников и мысленно отправлять им добрые пожелания. Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнал... Поклон</p>		<p>Осознанность поможет развивать любые активности, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и свежим взглядом смотреть на привычные вещи.</p>
---	--	---

## *Приложение 2*

### Правила техники безопасности на занятиях фитнес – аэробикой

#### *1. Общие положения.*

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по фитнес- аэробике. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- условия наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все занятия должны проводиться только под руководством педагога и согласно утвержденному расписанию.

#### *2. Обязанности учащихся:*

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания; строго соблюдать и выполнять требования педагога, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с педагогом не выходить за пределы места проведения занятий;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом педагогу;
- бережно пользоваться инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

### Инструкция по безопасности при проведении занятий по фитнес-аэробике

#### *1. Общие требования безопасности*

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, не стесняющих движений.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать

места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с учащимся, педагог обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Педагог должен проверить исправность спортивного инвентаря:

- гантели сборно-разборные с плотно прилегающими зажимами;
- степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью с закругленными углами.

*Учащийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать инвентарь, атрибуты и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

## 2. *Требования безопасности перед началом занятий.*

Надеть в раздевалке спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и

т.

д.) Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

Под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь и оборудование,

необходимое для проведения занятия.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

Запрещается входить в зал, использовать инвентарь, атрибуты и оборудование без разрешения педагога.

Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

## 3. *Требования безопасности во время занятий*

Все действия необходимо выполнять только по команде педагога.

На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; быть внимательным при перемещениях по залу.

Обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

Избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничных отделах.

При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

Не выполнять наклоны на прямых ногах.

Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
- не выводить колени вперед, удерживать их над носками, движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок суставов;
- не выполнять высоких махов ногами выше 90 градусов и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- точно располагать центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполнять правильно;

Выполняя упражнения с перемещениями:

- использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем;
- при выполнении упражнений на степе не ставить ногу на его край;
- при выполнении упражнения с гантелями, либо со скакалкой крепко держать их

руками (руки должны быть сухими).

Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения педагога.

#### *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.

При получении учащимися травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. *Требования безопасности по окончании занятий.*

Окончание занятия происходит организованно по команде.

Атрибуты и инвентарь необходимо с разрешения педагога убрать на место его постоянного хранения.

Тщательно проветрить зал.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, вымыть руки с мылом.

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений

Теория. Беседа о том, как неправильное выполнение упражнений может навредить здоровью.

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

Достать руками пол. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

Отжимания в упоре лежа. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

Вращение головой. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

Вращение туловищем. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом.

При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

Упражнение на брюшной пресс. Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

Отведение ноги назад. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Подъем таза из положения лежа. Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.



*Приложение 4*

Формы аттестации. Оценочные материалы.

Диагностический инструментарий

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами адаптированной образовательной программы. Оценка знаний и умений проводится по 4-х бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Критерии оценки двигательных навыков учащихся: практическая подготовка по ОФП и СФП

Форма оценки 4-х бальная: 4 - высокий уровень, 3- выше среднего, 2 – средний уровень 1-ниже среднего, 0 – низкий.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Выше среднего – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущены мелкие ошибки

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Ниже среднего – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущено более двух значительных ошибок.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи учащихся в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Учитывается регулярное посещение занятий, старательное выполнение заданий, владение доступными учащемуся навыками самостоятельных занятий: степ-аэробикой, фитнес-гимнастикой, йогой, стретчингом, необходимыми знаниями в области фитнес-аэробики.

Соблюдается особый такт, максимальное внимание к проблемам здоровья, не унижающее достоинства учащихся. Оценка уровней развития необходимо использовать таким образом, чтобы она способствовала развитию учащихся, стимулировала его на дальнейшие занятия фитнес-аэробикой.

Таким образом, посредством фитнес-аэробики можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. И главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизическим состоянием.

Общий уровень усвоения: 0-

9 баллов – низкий уровень.

10-14 балла - ниже среднего

15-20 баллов – средний

уровень; 21-27 баллов -выше

среднего

28-32 балла – высокий уровень

Таблица контрольных нормативов ОФП

№ п/п	Контрольные нормативы	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1	Отжимания 30 сек	15 р	12 р.	10 р	7 р	0-5 р
2	Пресс за 30 сек	15р	12 р	10 р	7 р	0-5 р
3	Приседания 30 с	15 р	12 р	10 р	7 р	0-5 р
4	Планка 1 мин	1м	40с	30 с	20 с	0-15 с

Таблица контрольных нормативов СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	4 бал ла	3 бал ла	2 бал ла	1 бал л	0 бал лов
1	Базовые шаги аэробики: степ тач, даблстэптач, ви степ, грепвайн, кик, кёл. (Знание названий элементов и					
2	Асаны йоги (Знание					
3	Ритмическая гимнастика (правильность выполнения)					
4	Стретчинг (Знание названий элементов и правильность их выполнения)					
5	Степ-аэробика (Знание названий шагов и правильность их выполнения)					
6	Фитбол-гимнастика (правильно сть выполнения упражнения)					

Лист педагогических наблюдений учащихся объединения «Шаг к здоровью» (ОВЗ)

Номер группы

1.1. Год

обучения первый

Ф.И.О. педагога

Дата

Тема: Применение полученных знаний на практике.

Цель: Уметь применять полученные знания на практике, качественное выполнение упражнений.

№ п/п	И.Ф. учащегося	Применение знаний на практике			Аккуратность	Качество выполнения упражнений
		самостоятельно	С помощью педагога	Правильность		
1						
2						

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## Аналитическая справка

по результатам вводного (промежуточного, итогового) мониторинга в объединении «Шаг к здоровью» (ОВЗ),  
 \_\_год обучения, 20\_\_– 20\_\_учебный год

В группе \_\_\_\_ объединения «Шаг к здоровью» (ОВЗ) учащиеся показали \_\_\_\_\_ уровень усвоения программного материала по данному направлению.

Анализ качества усвоения программного материала позволяет выстроить следующий рейтинговый порядок: высокий результат не показал ни один ребенок; средний результат, приближенный к низкому, показали \_ребенка; наиболее низкие результаты у\_учащихся.

- высокий уровень - \_\_\_\_\_ %;
- выше среднего - \_\_\_\_\_ %
- средний уровень – \_\_\_\_\_ %;
- ниже среднего - \_\_\_\_\_ %;
- низкий уровень – \_\_\_\_\_ % детей.

Вводный мониторинг усвоения программы детьми данной группы показывает, что все дети показали низкие результаты усвоения материала по всем темам.

Предполагаемая причина: дети, обучающие в данной группе, имеют ограниченные возможности здоровья (умственная отсталость).

Рекомендации:

- дальнейшее развитие физических и личностных качеств,
- воспитание у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

В течение года будет вестись работа с детьми по усвоения программного материала программы «Шаг к здоровью» (ОВЗ). Будут учитываться индивидуальные способности и особенности каждого ребенка. По всем темам будет уделено особое внимание, проведена индивидуальная работа.

Для прослеживания динамики развития, в середине учебного года необходимо провести *промежуточный (итоговый)* мониторинг по дальнейшему развитию уровня усвоения программы «Шаг к здоровью». По данным мониторинга составить таблицы и диаграммы.

Справку составил:

педагог дополнительного образования

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_

## *Приложение 5*

### **Степ-аэробика**

Степ-аэробику разработала около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. Все началось с травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Для укрепления мышц передней поверхности бедра, необходимого для восстановления функции коленного сустава, она выполняла подъемы и спуски. Занятия оказались довольно однообразными и нагоняли скуку. И тогда Джин стала выполнять их под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски различными вариантами шагов. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлеч миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Так зародилась степ-аэробика и получившая широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Step в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Пусть это будет ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре, которую вы создадите себе сами. Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Она представляет собою шаговую аэробику, заставляющую работать крупные группы мышц. Методика ее направлена на то, чтобы параллельно со снижением веса тела развить возможности сердечно - сосудистой системы. Упражнения выполняются под музыку и на специальной степ - платформе, которую применяют не только для повышения выносливости, но и в качестве кардио-тренажера. Этот вид аэробики характеризуется низкой нагрузкой на скелетно-мышечный аппарат, что позволяет не переутомляться на занятиях.

Занятия степ - аэробикой положительно влияют и на нервную систему - отступает депрессия, снижается нервозность и агрессия по отношению к окружающим.

Основные исходные позиции

1. Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п.
2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.
3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной.
4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой ноги встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.
5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы.

*Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху*

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая

правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону, назад

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Изи.п. стойка ноги врозь (step между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы.

*Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке*

12. То же, что в упр. 11, но выполняется изо.с. на платформе (StraddleDown).

13. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

*Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.*

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя, боком к платформе (продольно), шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги.

*Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.*

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Cornerto Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформу скрестным шагом.

18. Выпады в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

*Подход при выполнении: сверху.*

*Варианты: повторное выполнение с одной ноги; выполнение со сменой ноги.*

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног).

*Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.*

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой.

*Подход при выполнении: спереди и с конца.*

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

*Подход при выполнении: сбоку, с конца.*

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 НорTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой.

*При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:*

1. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
2. Пятка и носок не должны свисать с платформы.
3. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
4. Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
5. Нельзя подниматься на платформу спиной назад.
6. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.
7. В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует



немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

*Приложение 6***ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА**

Фитбол - гимнастика выполняется на больших упругих мячах. Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например от 6 до 10 лет-55см, для учащихся имеющих рост от 150 до 165см, диаметр мяча должен составлять 65см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нём угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 градусов. Острый угол в коленных суставах опасен, так как создаёт дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений сидя на мяче.

Фитболы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Вибрация на мяче способствует улучшению кровообращения и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшает функции сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышает скорость обмена веществ и интенсивность процессов пищеварения, защитные силы, сопротивляемость организма.

При оптимальной и систематической нагрузке создаёт сильный мышечный корсет, улучшает функции внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусам, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности -главнымусловиям сохранения правильной осанки.

Необходимо правильно использовать страховку, самостраховку.

На полу и одежде занимающихся не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить мяч.

Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, увеличивают нестабильность позвоночно - двигательных сегментов, нарушают вертебробазилярное кровообращение.

При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается исходного положения, лёжа на животе, на мяче, так как длительное сдавливание диафрагмы затрудняет дыхание.

При выполнении упражнений лёжа на спине на мяче и лёжа на груди на мяче голову не запрокидывать, затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений лёжа на животе на мяче с упором руками на пол ладони должны быть // друг к другу и располагаться на ширине плечевых суставов.

Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Важна также эстетика выполнения упражнений.

Каждое упражнение повторять, начиная 3-4 раз, постепенно увеличивая до 6-8 раз. Упражнения выполнять, исходя из принципа рассеивания нагрузки, в разных исходных положениях на разные группы мышц. В конце занятия используются упражнения для восстановления дыхания и расслабления.

Фитбол – гимнастика позволяет решать следующие задачи:

-

*Приложение 7***ГЛОССАРИЙ**

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья. К данной категории относятся лица, которые имеют дефекты в развитии как в физическом, так и в психологическом. Фраза «дети с ОВЗ» означает некоторые отклонения в формировании ребенка при необходимости создания специальных условий для жизни.

«Фитнес» (происходит от английского выражения «быть в форме») – это система физических упражнений, ставящая целью достижение спортивной формы, улучшение фигуры.

«Аэробика» – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

«Фитнес–аэробика» – гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов, в которых нет рискованных и травмоопасных элементов

«Ритмическая гимнастика» – система музыкально -ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

«Степ-аэробика» – вид фитнеса, в котором упражнения выполняются с использованием специальных скамеечек, или степ-платформ, на которые занимающиеся поднимаются и опускаются в темп с музыкой. Эта система упражнений подтягивает мышцы ног, значительно улучшает их форму. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног.

«Стретчинг» – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости.

«Фитбол – гимнастика» – это выполнение упражнений с большим ярким мячом из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на нем, на животе или спине с опорой о пол руками, ногами, лежа на полу, упражнения в движении и различные виды бросков.

