


РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «02» сентября 2022 г  
Протокол № 01

Утверждаю  
Директор МБУДО «Дом детского  
творчества» пос. Псебай.  
В.Н. Левенцова  
«02» сентября 2022 год



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«МИР ФИТНЕСА» (ОВЗ) (фитнес–аэробика)**

**Уровень программы:** адаптированная  
**Срок реализации программы:** 1 год: 144 ч.  
**Возрастная категория:** от 9 до 17 лет  
**Состав группы:** до 3 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** авторская  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** #49969

**Автор - разработчик:**  
**Данилова Елена Валерьевна**  
педагог дополнительного образования

пгт Псебай, 2022 г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	Введение	3
1.	I РАЗДЕЛ. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	4
1.1.	Пояснительная записка программы	4
1.2.	Цели и задачи программы	10
1.3.	Содержание программы	11
1.4.	Планируемые результаты	13
1.5.	Рабочая программа воспитания	14
1.5.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	15
1.5.2	Формы и методы воспитания	16
1.5.3	Условия воспитания, анализ результатов	18
2.	Раздел II программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	22
2.1.	Календарный учебный график программы	22
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации	22
2.4.	Оценочные материалы	23
2.5.	Методические материалы	23
	Список литературы	25
	Список приложений	27

## ВВЕДЕНИЕ

Каждое государство в зависимости от уровня своего развития, приоритетных задач и возможностей формирует социальную и экономическую политику в отношении детей с ОВЗ и инвалидностью. Осуществление этой политики зависит от множества факторов: развития системы здравоохранения, социально-экономического развития, состояния экологической среды, исторических и политических причин. Увеличению числа детей-инвалидов способствует ухудшение экологической обстановки, высокий уровень детской заболеваемости, рост травматизма, отсутствие культуры здорового образа жизни, ряд переменных социально-педагогических и медицинских проблем.

Спорт для детей с ограниченными возможностями здоровья особенно важен, так как заставляет их забывать о своих проблемах, поверить в себя, в свои силы и возможности, проявить лидерские качества, является средством общения. 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, развивают вестибулярный аппарат, повышают силу и выносливость, гибкость и координацию движений.

## **РАЗДЕЛ I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир фитнеса» (ОВЗ) (далее – адаптированная программа) разработана на основе рецензированной авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир фитнеса», автор Данилова Елена Валерьевна, с учетом анамнеза учащихся и справки ПМПК, а также с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная программа разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, с Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831); с приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021 г.; с Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» от 07.12.2018 г. С Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Министерство Просвещения России); с Приказом Министерства образования и науки 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»; с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2016 г), с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2020 г).

В связи с тем, что у учащихся с ОВЗ, с инвалидностью, после окончания обучения по программе данной направленности, сохранился устойчивый интерес

и желание продолжать осваивать направления фитнес-аэробики: степ-аэробику, ритмическую гимнастику и фитбол-гимнастику, возникла необходимость разработать адаптированную программу, так как физическое развитие – одна из важных задач для данной категории учащихся, решению которой способствуют занятия фитнес-аэробикой.

Данная программа адаптирована для детей с легкой умственной отсталостью и задержкой психического развития, обучаясь по которой, у них формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация, усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю.

**Направленность.** Адаптированная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья учащихся, создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах. Обучаясь по адаптированной программе, учащиеся получают теоретические знания и практические умения о правилах здорового образа жизни, у них сформируются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-спортивной деятельности.

Адаптированная программа способствует решению задач инклюзивного образования, 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 учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

**Новизна** программы отражается в использовании синтеза коррекционно-развивающей и здоровьесберегающей технологий, что позволяет создать такую модель обучения, в процессе которой у каждого ребенка появляется механизм компенсации имеющегося дефекта, на основе этого возможна их интеграция в современное общество. Так же новизной является авторская разработка комплексов упражнений с применением на занятиях современного оборудования (степ-платформы, мячи-фитболы) как средства оздоровления, коррекции и развития физических качеств детей с ОВЗ.

Воплощение двух основных подходов к обучению: интеграционного и инклюзивного, способствует реализации современного социального заказа. Эффективность достигается за счет индивидуализации обучения.

Адаптированная программа направлена на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Актуальность.** Каждое государство в зависимости от уровня своего развития, приоритетных задач и возможностей формирует социальную и экономическую политику в отношении детей-инвалидов. Осуществление этой политики зависит от множества факторов: развития системы здравоохранения, социально-экономического развития, состояния экологической среды, исторических и политических причин. Увеличению числа детей-инвалидов способствует ухудшение экологической обстановки, высокий уровень детской заболеваемости, рост травматизма, отсутствие культуры здорового образа жизни, ряд переменных социально-педагогических и медицинских проблем.

В ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 говорится, что к каждому ребенку с ОВЗ подходить не с позиции, чего он не может в силу своего дефекта, а с позиции, что он может, несмотря на имеющиеся особые образовательные потребности.

Спорт для детей с ОВЗ, с инвалидностью особенно важен, так как они находятся на домашнем обучении и уроки физкультуры для них не проводятся, а физическое развитие – одна из важнейших задач для данной категории учащихся. Занятия фитнесом заставляет их забыть о своих проблемах, поверить в себя, в свои силы и возможности, проявить лидерские качества, являются средством общения. А это, в свою очередь, даёт им возможность почувствовать себя такими, как все. Регулярные физические упражнения тренируют сердце, повышают силу и выносливость, гибкость и координацию движений. В этой связи особую актуальность приобретает разработка данной адаптированной программы с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов.

**Педагогическая целесообразность.** В целях обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости целесообразно создание для учащихся с ОВЗ, с инвалидностью оптимальных условий для самореализации, подготовки их к продуктивной жизни с помощью фитнес-аэробики.

Авторская адаптированная программа состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, учитывающих диагноз детей, способствующих укреплению здоровья.

Занятия проводятся в виде традиционных и нетрадиционных форм организации и проведения обучения. Подбор и нагрузка на каждого учащегося производится индивидуально и может варьироваться в зависимости от степени тяжести диагноза.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на развитие двигательных навыков и умений. Программа включает в себя различные виды гимнастических упражнений, аэробных движений, дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой А. Н., что способствует разностороннему

развитию организма, укреплению опорно-двигательного, вестибулярного аппарата, хорошей подвижности в суставах. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по фитнес - аэробике 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;
- принцип вариативности.

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

Использование ЦОР (цифровых образовательных ресурсов) помогают делать занятия более интересными.

Применение нейрогимнастики помогает оптимизировать интеллектуальные процессы и синхронизировать межполушарное взаимодействие. Она способствует развитию интеллектуальных и психических возможностей по многим параметрам. За счет активизации работы мозга улучшаются: память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности, саморегуляция, самооценка, мотивация и общее соматическое здоровье. (Приложение 1).

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения на платформе «Сферум».

**Отличительная особенность.** В отличие от аналогичных программ, основной упор делается на социализацию и адаптацию детей с особыми образовательными потребностями в современном обществе; на формирование у них интереса к здоровому образу жизни через синтез фитнес-технологий: фитбол-гимнастики, степ-аэробики, ритмической гимнастики, йоги, стретчинга. Применение атрибутов повышает мотивацию и интерес к занятиям. Практические задания, адаптированные для детей данной категории, дают возможность развития не только физических качеств, но и творческих способностей.

При разработке программы использовалась авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир фитнеса», автор Данилова Елена Валерьевна.

Отличительной особенностью программы является:

- контингент, на который ориентирована программа;
- постановка образовательных задач, рассчитанных на детей с ОВЗ и детей с инвалидностью;
- изменения в содержании программы: вариативность широты и глубины содержания программы, последовательность подачи тем, возможность замены одной темы на другую (но не всех тем), облегчение практических заданий или подборка таких заданий, которые доступны для выполнения данной категорией учащихся, возможность замены одной практики на другую;
- вариативность сроков реализации программы: продолжительность освоения всей программы или раздела (блока, темы);
- особенность подачи материала программы (сложные темы осваиваются постепенно или циклично);
- особенность физкультурно-спортивного вида деятельности ребенка с учетом его особых образовательных потребностей;
- особенность форм предъявления результатов освоения программы – 5 уровней.

Основной идеей программы выступает социализация и формирование личности посредством фитнес-аэробики.

**Адресат программы.** Данная программа адресована учащимся разновозрастной группы детей от 9 до 17 лет с легкой умственной отсталостью и с задержкой психического развития, где учтены индивидуальные возможности данной группы, имеющие одинаковые образовательные потребности.

Зачисление учащихся осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/program/49969-mir-fitnessa-ovz>

### **Психолого-педагогическая характеристика учащихся**

Задержка психического развития (ЗПР) – это нарушение нормального темпа психического развития, в результате чего ребенок, достигший школьного возраста, продолжает оставаться в кругу дошкольных, игровых интересов.

ЗПР выражается в малой целенаправленности умственной деятельности, бедности запаса представлений, недостаточности внимания. У детей с ЗПР низкий уровень работоспособности, быстрая утомляемость, объем и темп работы ниже, чем у нормального ребенка.

При своевременной и адекватной коррекционной работе, ЗПР носит обратимый характер. Нарушения психических функций в дальнейшем преодолеваются.

Дети с легкой умственной отсталостью отличаются расстройством эмоциональной сферы, нарушением волевой сферы, имеют низкую самооценку, не проявляют настойчивости и инициативы в достижении цели. Их поведение импульсивно, амбивалентно.



Умственная отсталость носит необратимый характер. Нарушения сложных психических функций обнаруживаются на протяжении всего их развития, причем на каждом возрастном этапе они принимают разные формы.

Необходимо создавать комфортную среду для обеспечения эмоционально положительного настроения, поощрять самостоятельность, обучать без принуждения, создавать ситуацию успеха, одобрения, поддержки и доброжелательности и развивать индивидуальность.

**Уровень программы** – адаптированная. Продолжительность образовательного процесса – 36 недель. Общее количество часов в год – 144.

**Форма обучения.** Очная, возможно использование форм, средств, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий через образовательную платформу «Сферум». (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2). В процессе обучения используется групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

**Режим занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 40 + 40 с 10-минутным перерывом. Продолжительность занятия варьируется с учетом психофизического состояния ребенка.

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 от 01.01.2021 г.

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

В группы принимаются разновозрастные учащиеся с одинаковыми образовательными потребностями, имеющие заявление от родителей и допуск от врача к занятиям данного вида. Состав группы постоянный.

Для учащихся определяются упражнения с учетом рекомендаций ПМПК, психолого-педагогических и индивидуальных особенностей учащихся, рекомендуется более детально проговаривать, объяснять и показывать каждое упражнение на этапе разучивания. Уделять особое внимание последовательности выполнения. Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности.

Применяется дифференцированный подход.

Используются приемы: словесного поощрения, похвала, применяется художественное слово, а также слова вежливости. Для детального изучения движений и их закрепления показ производится в зеркальном отражении.

Содержание адаптированной программы предусматривает реализацию учебного плана с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Обязательное условие – наличие оборудования с возможностью выхода в Интернет. При реализации программы в электронной

форме с применением дистанционных технологий продолжительность занятий в сети Интернет составляет 30 минут. Перерыв между занятиями составляет не менее 20 мин. Продолжительность занятия соответствует нормам СП 2.4. 3648-20 и Методическим рекомендациям по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 19 марта 2020 г. Обязательно сотрудничество педагогов и родителей.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие социализации и физическому развитию детей с особыми образовательными потребностями посредством фитнес-аэробики.

В соответствии с данной целью поставлены следующие задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

#### **Предметные задачи:**

- Формировать:
  - культуру здорового и безопасного образа жизни.
  - умение выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- Способствовать разучиванию силовых упражнений с гантелями; базовых шагов аэробики на степ-платформе; комплексов упражнений на мяче-фитболе, упражнений дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой А.Н.

#### **Личностные:**

- Формировать физические качества: дисциплинированность, силу, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание, терпение.
- Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе занятий.

#### **Метапредметные:**

- Формировать:
  - правильную осанку, походку;
  - физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию движений.
- Развивать: физические качества, музыкальность, образное мышление, фантазию, воображение, познавательную активность.
- Способствовать расширению кругозора, развитию ранней профориентации через знакомство с разными профессиями.
- Способствовать участию в творческих конкурсах.

#### **Оздоровительные:**

- Укреплять здоровье учащихся средствами фитнеса.
- Приобщать к ЗОЖ.

• Формировать физкультурно-спортивную деятельность, характерную для каждого возрастного периода, с учетом рекомендаций ПМПК.

#### **Коррекционно-развивающие:**

• Коррекция недостатков в физическом развитии детей с ОВЗ и детей-инвалидов средствами адаптированной программы.

• Способствовать:

- социализации и адаптации учащихся в социуме;
- формированию уверенности учащихся в своих силах, адекватное отношение к своим особенностям;
- развитию коммуникативных навыков.

#### **Коррекционные:**

Помощь в освоении содержания адаптированной программы и коррекция недостатков в физическом развитии детей с особыми образовательными потребностями в соответствии с рекомендациями ПМПК, а также в соответствии с медицинскими рекомендациями обучения ребенка, согласно медицинским справкам.

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплекс упражнений № 1</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	Тестирование наблюдение, контроль
Вводная часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Вводный мониторинг.					
1.1	Степ- аэробика	18	2	16	
1.2	Фитбол-гимнастика	18	2	16	
1.3	Ритмическая гимнастика	12	2	10	
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 2</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	Наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Степ- аэробика	18	2	16	
2.2	Фитбол-гимнастика	18	2	16	
2.3.	Ритмическая гимнастика	12	2	10	
<b>III</b>	<b>Комплекс упражнений № 3</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	Наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Степ- аэробика	18	2	16	
3.2.	Фитбол-гимнастика	18	2	16	
3.3	Ритмическая гимнастика	12	2	10	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

## Содержание учебного плана

**Всего 144 ч.** (теория - 18 ч., практика – 126 ч.).

В содержание учебного плана 1 года обучения входят 3 разработанные комплекса упражнений № 1, 2, 3 по 48 ч. каждый (теория – 6 ч., практика – 42 ч.) (Приложение 2).

**Вводная часть.** Теория: Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Презентации: «Питание и здоровье», «Рациональное питание», «ЗОЖ – основа жизни». Правила техники безопасности (Приложение 3).

### 1. Степ-аэробика (всего - 54 ч., теория 6 ч., практика – 48 ч.)

Теория. «Какие части тела задействованы на занятиях на степ-платформе». Видео «Связки танцевальных шагов на степ-платформе». Беседа «Травмоопасные упражнения на степ-платформе». Беседа «Как степ-аэробика влияет на развитие мышц всего тела» (Приложение 4).

Практика. Ознакомление, разучивание, закрепление базовых шагов степ-аэробики. Связки из базовых шагов.

### 1. Фитбол-гимнастика (всего - 54 ч., теория 6 ч., практика – 48 ч.)

Теория. Беседа: «Фитбол-гимнастика – для чего?», «Как правильно сидеть на фитболе», «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе для коррекции осанки». Презентации: «Качаем пресс на фитболе». Беседа «Что можно использовать вместо гантелей».

Практика. Ознакомление, закрепление и совершенствование комплекса упражнений на мяче-фитболе. Изучение, закрепление и совершенствование упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса с помощью фитбола (Приложение 5).

Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений для мышц ног и пресса №1,2 и3

### 3. Ритмическая гимнастика (всего - 36 ч, теория - 6 ч., практика – 30 ч.)

Теория: Видео презентация «Ритмический рисунок», видео: танец «Мы вместе», танец «Клэп-Клэп», «Двигайся», «Шевелись».

Практика. Разучивание танцевальных движений, соединение их в связки, создание целостной композиции.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

- Ведут ЗОЖ.
- Знают: терминологию (фитбол-гимнастика, степ-аэробика и др.); название базовых шагов аэробики и степ-аэробики, правильность их выполнения; основные позы йоги.
- Сформирована культура здорового и безопасного образа жизни.
- Умеют выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики на степ-платформе; комплексы упражнений на мяче-фитболе.

### **Личностные результаты**

- Сформированы качества личности: дисциплинированность, смелость, сила, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, терпение, повышена самооценка.

### **Метапредметные результаты**

Учащиеся знают: правила безопасности и личной гигиены; особенности выполнения силовых упражнений.

Учащиеся умеют:

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять элементарные танцевальные движения;
- выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- сосредотачиваться и расслабляться;
- пользоваться инвентарем;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья.
- знают типы профессий, о труде людей «Человек – художественный образ».

### **Оздоровительные результаты**

- Сформирована физкультурно-спортивная деятельность.

### **Коррекционно-развивающие результаты**

- Скорректированы недостатки в психическом развитии детей.

### **Коррекционные результаты**

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

## **1.5 Рабочая программа воспитания**

### **Пояснительная записка**

Рабочая Программа воспитания объединения «Мир фитнеса» (ОВЗ) (далее – Программа воспитания) на 2022-2023 учебный год разработана в соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся».

Назначение Программы воспитания – решение проблем гармоничного вхождения, обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа показывает, каким образом руководитель объединения реализует воспитательный потенциал его совместной с детьми деятельности. Программа воспитания – это описание системы возможных форм и способов работы с детьми.

### **Особенности организации воспитательного процесса в объединении «МИР ФИТНЕСА» (ОВЗ)**

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» подчеркивается, что в процессе развития личности важно формировать такие качества, как: взаимное уважение; гражданственность; чувство патриотизма; бережное отношение к культурному наследию; уважение к старшему поколению; заботливое отношение к природе и окружающей среде.

Воспитание – это целенаправленная деятельность по формированию всесторонне развитой личности, готовой к активной жизни в обществе в соответствии с его нравственными и социокультурными установками.

Интеграция основного и дополнительного образования позволяет сблизить процессы обучения, развития и воспитания, что является одной из наиболее сложных проблем современной педагогики.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», Концепция развития дополнительного образования до 2030 г. предусматривают включение в содержание дополнительных общеобразовательных программ всех направленностей воспитательного компонента, направленного на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения. Руководитель объединения является ключевой фигурой воспитания в Доме детского творчества, реализующий по отношению к учащимся защитную, личностно-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности учащегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Основные критерии формирования и развития детского коллектива:

- а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя значимым;
- б) создание «ситуации успеха» для каждого учащегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально-адекватным способом;
- в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый учащийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;
- г) активная поддержка и развитие в объединении наставничества. Создание воспитательной системы в образовательном учреждении способствует гуманизации отношений в коллективе, формирует условия, позволяющие объединить детей и взрослых.

### **1. 5.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Цель** воспитания – развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачи:**

1. усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций физической культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
2. формирование и развитие личностного отношения детей к физическому развитию, к ЗОЖ и соблюдению норм спортивной этики;
3. приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы;
4. применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры:**

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- повышение культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- воспитание сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

**1.5.2. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с детьми ОВЗ, с инвалидностью по адаптированной программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и



возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения, представленных **в модулях:**

#### **Модуль 1. «Ключевые дела»**

Ключевые дела – Это комплекс коллективных творческих дел и мероприятий, интересных и значимых для учащихся, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив.

#### **Модуль 2. «Руководство творческим объединением»**

Педагог организует работу с коллективом, индивидуальную работу с учащимися объединения, с педагогами-организаторами, родителями учащихся (законными представителями).

#### **Модуль 3. «Занятие»**

Реализация руководителем объединения воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогом и учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- использование воспитательных возможностей содержания адаптированной программы через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в объединении;

- включение в занятие игровых приемов, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

#### **Модуль 4. «Экскурсии, походы»**

Воспитательные возможности модуля реализуются в рамках следующих видов и форм деятельности:

- экскурсии и походы в каникулярное время;

- ежегодные походы на природу, организуемые в объединении их руководителями и родителями после окончания учебного года;
- выездные экскурсии в музей, на предприятие, на представления в театр, цирк и т.д.

### **Модуль 5. «Профориентация»**

В рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребенка», в адаптированной программе отведено особое место ранней профориентации, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех учащихся. Это помогает раскрыть и реализовать их творческий потенциал, а в дальнейшем поможет в профессиональном самоопределении с учетом их интересов, склонностей, желаний, возможность формирования круга общения на основе общих интересов, общих духовных ценностей.

Цель профориентации – формирование у детей с ОВЗ профессионального выбора и мотивации к деятельности, адекватной их возможностям в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда. В этой работе реализуется индивидуальный и личностно-ориентированный подход (Приложение 6).

Совместная деятельность педагога и учащихся по направлению «Профориентация» включает в себя профессиональное просвещение учащихся; диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб учащихся. Задача совместной деятельности педагога и ребенка – подготовить учащегося к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности.

### **Модуль 6. «Работа с родителями»**

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе.

#### **1.5.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на базе реализации адаптированной программы в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации адаптированной программы (отзывы родителей, интервью с

ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур-опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **Календарно-тематическое планирование воспитательной работы объединения «Мир фитнеса» (ОВЗ)**

Месяц	Модули	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели
Сентябрь	Ключевые дела	«День знаний» День открытых дверей	Игровая программа	Игровая программа
Сентябрь	Экскурсии, походы	«Чистые берега»	Акция	Листовки (собрать мусор в пакеты и унести с собой - совсем не трудно)
Октябрь	Экскурсии, походы	Тематическое мероприятие «Безопасный маршрут», «Правила ПДД»	Экскурсия в сквер	Памятки. Повторение правил ПДД. Фотоотчет, заметка в социальных сетях
Октябрь	Экскурсии, походы	«Золотая осень»	Экскурсия в парк	Интерес к явлениям, происходящим в природе осенью
Ноябрь	Профорентация	Мир профессий – «Сто дорог – одна моя»	Презентация по профорентации	Экскурсия в пожарную часть
Ноябрь	Руководство творческим объединением	День толерантности «Не такие как все»	Беседа	Памятки
Ноябрь	Работа с родителями	«Мама-великое слово» (День Матери), 25.11)	рисунки «Мамочка любимая моя»	Выставка рисунков. Видеоролик для мам
Декабрь	Занятие	«БДД в зимний	Беседа,	памятки, видеоролик

		период», «Пиротехника»		
Декабрь	Ключевые дела	«Новогодний калейдоскоп»	игровая программа	Игры, танцы
Январь 05.01	Работа с родителями	«Рождественские посиделки»	игровая программа	Чаепитие, игры
Январь 18-19.01	Занятие	Вредным привычкам скажем – НЕТ.	Диспут	Памятка «Вредные привычки»
Январь 26.01	Руководство творческим объединением	«День освобождения Мостовского района от фашистских захватчиков»	Пятиминутка	Презентация Фотоотчет, заметка в социальных сетях
Январь 20-27.01	Руководство творческим объединением	«Блокадный хлеб»	Акция	гордость за мужество мирного населения
Февраль 14.02	Руководство творческим объединением	«Ловкие сети» Всемирный день безопасного интернета	Профилактическая беседа	Памятки
Февраль 20-22.02	Ключевые дела	«День защитника Отечества»	Выставка рисунков	Видеоролик «Мой папа – мой герой!»
Март	Ключевые дела	«Наши мамы лучше всех»	Выставка рисунков	Видео-поздравление для мам и бабушек
Апрель	Профориентация	«Радуга профессий»	Презентация	Выставка рисунков «Я - военный»
Май 01-09.05	Ключевые дела	«Этот Великий День Победы»	Акции	Акции: бессмертный полк, свеча памяти, окна Победы
Июнь 01.06	Ключевые дела	«Праздник детства» («День защиты детей»)	Концертная программа	Концерт, рисунки на асфальте
Каникулы	Руководство творческим объединением	Поход в кинотеатр	Поход	Просмотр фильма
В течение года	Профориентация	«Все профессии нужны, все профессии важны».	Беседа, игра-викторина, презентация	Знакомство с профессиями
В течение года	Работа с родителями	Участие родителей в мероприятиях		Помощь в организации и подготовки мероприятий
В течение года	Работа с родителями	Посещение родителями	Занятие	Просмотр занятий

		открытых занятий		
В течение года	Работа с родителями	Привлечение к участию в мероприятиях	Мероприятия	Участие родителей в мероприятиях
В течение года	Работа с родителями	Консультирование родителей	Консультация	Памятки
В течение года	Медиа учреждения	Размещение тематических видео, фотографий, статей, заметок на сайте учреждения <a href="https://ddtp.mostobr.ru/">https://ddtp.mostobr.ru/</a> и в социальных сетях «Дома детского творчества»		

## **РАЗДЕЛ №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 7)**

### **2.2. Условия реализации программы**

Занятия по адаптированной программе проходят в Доме детского творчества согласно расписанию. Для успешной реализации программы используется: специальный кабинет, где проходят занятия – доступный, просторный, соответствующий нормам пожарной безопасности, с естественным доступом воздуха и хорошим освещением, соответствующий всем нормам СП 2.4. 18 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». На полу специальное покрытие для занятий (гладкий деревянный настил, ламинат). Занятия проводятся под музыку различных направлений.

На занятиях используются современные образовательные технологии, традиционные и инновационные методики развития физических способностей детей, рационально применяются электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика» (Приложение 8).

### **Материально – техническое обеспечение**

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование: гимнастические коврики, султанчики, гантели, скакалки, гимнастические палки, ленты, степ-платформы, веера, мячи-фитболы; схемы последовательности выполнения упражнений; ноутбук с доступом в интернет, аудио - и видеоаппаратура, программное обеспечение, учебная и методическая литература (Приложение 9)

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, обладающий знаниями по работе с детьми с особыми образовательными потребностями, соответствующей профилю программы физкультурно-спортивной направленности и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

### **2.3. Формы аттестации (Приложение 10)**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме опроса по теоретической части программы, во время проведения практической работы оценивается качество выполнения упражнений. Формы отслеживания и фиксации результатов: протокол, аналитическая справка, грамота, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, отзывы детей и родителей, открытое занятие, статьи, которые осуществляются через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;

- аттестации (промежуточная, итоговая)

#### **2.4. Оценочные материалы (Приложение 11)**

Для отслеживания результативности образовательного процесса применяются тестовые задания, вопросы для обсуждения, методики оценивания способностей, используются следующие виды контроля:

1. вводный мониторинг (в начале обучения);
2. текущая диагностика (в течение всего учебного года);
3. промежуточная диагностика (январь, в середине учебного года);
4. итоговая аттестация (по окончании обучения).

Оценивание выполненных заданий отмечается в оценочных листах, каждый из критериев оценивается по 4-х бальной шкале. Все полученные баллы вносятся в протокол итоговой аттестации, где и определяется уровень усвоения программы:

- 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.

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, фитбол-гимнастикой, йогой, стретчингом, ритмической гимнастикой, 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.

#### **2.5 Методические материалы**

Комплексы упражнений (Приложение 2)

Алгоритм учебного занятия (Приложение 12)

#### **Педагогические технологии и методы обучения**

Для успешного овладения содержанием данной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

#### **Технологии:**

1. Информационные.

2. Технология группового обучения.
3. Развивающие.
4. Личностно – ориентированные.
5. Педагогика сотрудничества.
6. Здоровьесберегающие.
7. «Фитнес – технологии».
8. «Ситуация Успеха».
9. Метод проектов.

**Методы обучения:**

- показ;
- мотивационный;
- проблемного обучения;
- словесные: лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация;
- наглядно – практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- ступенчатый;
- метод оценки детьми друг друга;
- игровой.

**Вариативность программы**

Особенностью адаптированной программы является вариативность. Педагог вправе выбирать или менять предложенное программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и задач – сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения.



## Список литературы

### Список нормативной литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2016 № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
3. СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021 г.
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. 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.
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (от 07.12.2018 г.)
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Краснодар, ИРО, 2020 г. Автор–составитель Рыбалева И.А.
9. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (авторы - составители: Рыбалёва И.А., кандидат педагогических наук, руководитель Регионального модельного центра; Ремезова Г.С. и Савченко Г.С., старшие методисты Регионального модельного центра (2020 г.)

### Список методической литературы:

1. Загуменнов, Ю.Л. Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008 - № 6
2. 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.uurfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

3. 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.;

4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-танс Лечебно-профилактический танец, Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.

№	Список приложений		Стр.
1	Приложение 1	Нейрогимнастика	28
2	Приложение 2	Комплекс упражнений по фитнес-аэробике	29
3	Приложение 3	Техника безопасности	45
4	Приложение 4	Степ-аэробика	48
5	Приложение 5	Фитбол-гимнастика	50
6	Приложение 6	Профориентация	51
7	Приложение 7	Календарный учебный график	55
8	Приложение 8	Образовательные сайты по фитнес-аэробике	57
9	Приложение 9	Материально–техническое обеспечение	58
10	Приложение 10	Формы аттестации	59
11	Приложение 11	Оценочные материалы	63
12	Приложение 12	Алгоритм учебного занятия	67
13	Приложение 13	Глоссарий	69

## НЕЙРОГИМНАСТИКА

Нейрогимнастика разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон базе образовательной кинезиологии - это простые упражнения, направленные на повышение навыка целостного развития мозга. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность ребенка.

Кинезиология – это прикладная наука, которая помогает развивать умственные способности через выполнение определенного комплекса заданий. Данное направление было развито в 60-е годы прошлого столетия, поэтому его можно считать относительно молодым.

Такая «гимнастика для мозга» состоит из определенного комплекса упражнений, которые достаточно просты в выполнении. По этой причине нейрогимнастику практикуют для детей с ОВЗ, которая помогает сбалансировать развитие обоих полушарий головного мозга. Плюс этих упражнений в том, что их можно выполнять практически в любом месте.

### *Упражнение №1: «Пальцы, 2+1»*

Одна рука ладонью кверху. Вытягиваем указательный и средний пальцы. На них кладем указательный палец второй руки. Затем меняем положение. Стараться выполнять все максимально точно, а затем уже можно увеличивать скорость.

### *Упражнение №2 «Нос — ухо»*

Одной рукой касаемся носа, а второй хватаемся за ухо, затем меняем руки. Усложнение — при смене рук делать хлопок ладонями.

### *Упражнение № 3 «Коза — корова»*

Одной рукой показываем два пальца, другой — три.

Меняем положение пальцев с «козы» на «корову», постепенно, увеличивая скорость.

### *Упражнение №4 «Пальцы в кольцо»*

Соединяем на одной руке с большим пальцем поочередно от указательного, до мизинца, а на другой делаем наоборот - от мизинца к указательному.

### *Упражнение № 5 «Лестница»*

Соединяем большой и указательный палец одной руки и большой указательный — второй. Поворачивая кисти, меняем положение пальцев, будто взбираемся по лестнице все быстрее и быстрее.

### *Упражнение № 6 «Окей — Класс»*

Одной рукой показываем жест «ок», а второй — жест «класс». Меняем руки, увеличивая скорость. Следить, чтобы при «классе» кулак был закрыт!

### *Упражнение № 7 «Класс — Отдать честь»*

Одна рука показывает жест «класс», вторая — у виска, как отдают честь военные. Менять руки, увеличивая скорость.

### *Упражнение № 8 «Пазл»*

Одна рука показывает указательный и средний пальцы, а вторая рука — безымянный и мизинец. Меняем пары пальцев на каждой руке: указательный и средний сжимаем, безымянный и мизинец выпрямлены. Сначала отточить технику и сделать без ошибок 10 раз, затем начинать увеличивать скорость.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

### Комплекс упражнений №1

*Теория:* Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. 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». 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 Стрельниковой».

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 25 минут</i>		
1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач 3. Перестроение в шахматном порядке	<u>2м</u>	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
<b>Разминка</b> Общеразвивающие упражнения на месте: 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 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.	<u>7 м</u>  <i>1м</i>  <i>1м</i>	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в занятии деятельности.  Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
3. И.п - стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад. 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. 5. И.п.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3-три пружинистых наклона вправо; 4- и.п.; 5-8-то же влево. 6. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4- и.п. 7. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам; 2 и.п.	<i>1м</i>  <i>1м</i>  <i>1м</i>  <i>1м</i>	Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу.  Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища.  Содействовать растягиванию мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.  Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия
<i>Аэробика</i>	<u>10м</u>	
1.Степ – марш на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.	<i>30с</i>	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;	12р	И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – и.п., 3-4 – то же;
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.	12р	Содействовать развитию координации движений
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	12р	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.
5.Step-kick – движение вбок, И.п. то же, руки прямые в стороны. А противоположная нога сгибается в колене перед туловищем в противоположному локтю.	12р	Руки в стороны, пальцы рук вытянуты. При подъеме колена тянуть носок
6.Grepewine – 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–хлопок руками перед собой	12р	«Виноградная лоза»
<i>Степ-аэробика</i>	10м	Ногу ставить на платформу, чтобы вся ступня была на ней
1. Basicstep 1- поставить на степ пр. ногу; 2- поставить левую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить левую.	12р	Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол ступени, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12р	Следить за осанкой.
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 в и.п.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
4Heel 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	12р	При захлесте ноги назад, носок

1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край степа, левую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.		тянуть
<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.
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>	2м	
1.«Погончики». И.п. – стоя, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустить руки, разжав кулаки и растопырив пальцы	10р	Стараться с максимальной силой напрягать кисти и плечи.
2.«Восьмерки». И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч. 1-наклон вперед, вдох носом и задержать дыхание, считать до 8	5р	стараться, чтобы получилось больше «восьмерок».
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <b>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</b> <i>Теория– 5 мин., практика– 55 мин</i>	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями</i>	15м	
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 не опускать 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, левая сверху сбоку на уровне бедра, и наоборот	15 x2	Плечи не поднимать
6.Ип. Выпад на правую ногу, корпус наклонен	20 x	Плечи не поднимать, живот

слегка вперед, руки согнуты, выпрямить левую руку назад (трицепс). То же с др.ноги.	2	подтянут.
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 же левую руку, 4 -и.п.	30р	Колени слегка пружинят
9.Растяжка. И.п.-о.с.1 -поднять руки вверх ладонями назад, 2- положить кисти рук на лопатки	30с	Локти смотрят вверх
10. «Намасте» Соединить кисти рук сзади и развернуть их наверх, подтянуть к лопаткам.	30с	Плечи не поднимать. Наклонить голову назад
11.Дыхание «Дровосек». И.п., руки сцеплены в замок. 1-вдох, поднять руки вверх, 2- на выдохе резко опустите вниз со звуком «уф» или «ух».	6р	Колени сгибать
<i>Силовые упражнения для ног</i>	<u>15м</u>	
1.И.п. ноги вместе, руки на поясе Мах правой прямой ногой вправо, завести ее за левую ногу, присесть	20 x 2	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	20 x 2	Локтем коснуться колена
3.Растяжка. Ноги широко, колени слегка согнуты. Наклон вперед на 90, тянуться вперед руками.	30с x2	При наклоне вперед таз отводить назад
4.И.П. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередные глубокие выпады ногами вперед, приседая	20 x2	Приседая, бедро // полу
5.Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой.	30с x2	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.	30р	Колени пружинят
7.Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол	30с x2	Плечи расправлены, голову не опускать
8.И.п. сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях «Паровозик» (продвижение на ягодицах) вперед, назад.	10р	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.	20р x2	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.	30с x2	Стараться достать до носки, колено не сгибать
11.Отдых И.п.лежа животом на фитболе, расслабиться	20с	Максимально расслабиться
12.И.п. -лежа на спине, руки под головой, ноги	20р	Колени и ступни ног вместе



прямые, лежат на фитболе. 1-подкатить мяч к ягодицам, 2—и.п.		
Пресс (с фитболом)	<u>15м.</u>	
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 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. 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.	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	<u>15 м</u>	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ теория – 1 м., практика – 9 м.	<u>10м</u>	
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 мяч-фитболе.. Беседа «Мы за ЗОЖ». «Без вредных привычек»; «Как развить координацию», Видео «Шевелись». Видео лекция «Степ-аэробика – виды, техника выполнения». Презентации: «Йога», «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 25 минут</i>		
1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач	2 мин	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	1 м	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.	1 м	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.	1 м	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.	1 м	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.	1 м	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.	1 м	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	1 м	Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра, поясницы.
<i>Степ-аэробика (с султанчиками)</i>		
1. Basicstep 1- поставить на степ пр. ногу; 2- поставить левую ногу; 3- опустить на пол правую ногу;	12 р	Стопы //

4- опустить левую.		
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол ступа, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12р	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	12р	Следить за осанкой, тянуть носок. При подъеме колена вверх, поднять прямые руки с султанчиками вверх
4. Step kick (правой ногой шагаем на левый угол , переносим вес на нее вес Левой ногой пинок в воздухе, вернуть в и.п.,затем правую ногу ставим на пол рядом с левой	12р	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, развести руки в стороны
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.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
6.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
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 ступа, левую согнуть в колене, пытаюсь 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 ступ-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 не наклонять корпус вперед
<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	12р	Можно выполнять упражнения шагами – по очереди переставляя ноги

рукам		ближе/дальше.
<i>Дыхательная гимнастика</i>	2м	
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> <b>СИЛОВОЙ БЛОК</b> (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теория– 5 мин., практика– 55 мин	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями (сидя на фитболе)</i>	15м	
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, 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: из 2 позиции 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 ладонями назад, 2- положить кисти рук на лопатки	30с	Локти смотрят вверх
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>	<u>15м</u>	
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 // 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	30с	Растягиваться
4.И.п. стоя, ноги вместе, в руках мяч Поочередные	20 x2	Приседая, бедро // полу

глубокие выпады ногами вперед, приседая. Мяч поднимать вверх		
5.Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой	30с x2	Предплечье поднятой руки прижать 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 не опускать
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.	16р	Спина прямая, руки согнуты в локтях (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
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.	20р x2	Выполнять можно в быстром темпе
11.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
12.Отдых И.п.лежа животом на фитболе, расслабиться	20с	Максимально расслабиться
13.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
<i>Пресс (с фитболом)</i>	<u>15м.</u>	
1.Частичный пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях , лежат на мяче. 1-поднять верхнюю часть туловища (выдох) на 30 градусов, 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 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. Перекаты на мяче И.п.стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях. Опираясь предплечьями о мяч, катиться	15р	Перед началом упражнения статически напрягите мышцы спины и пресса

вперед, пока грудь не коснется его. В конечном положении плечи, таз и колени должны оказаться на одной линии.		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>	15 м	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>теория – 1 м., практика – 9 м.</i>	10м	
Йога Поза «Собака мордой вниз» (Адхо Мукха Шванасана) 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.	30с	«раскрывает» плечи и лёгкие, растягивает мышцы бёдер. Благодаря положению головы (она будет ниже уровня сердца), эта асана создаёт успокаивающий эффект.
Поза воина II (Вирабхадрасана II) - 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, // полу линией. Смотреть вперёд, на пальцы своей правой руки.	30с x2	поможет успокоиться, а ещё подтянет ноги, укрепит лодыжки и повысит выносливость.
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	7м	Осознанность поможет развивать любые активности, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и свежим взглядом смотреть на привычные вещи.

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		
---	--	--

### 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 25 минут</i>		
1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач	2 мин	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
<i>Разминка (с гимнастической палкой)</i>	<u>7 м</u>	Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок контингенту учащихся.
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 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.	<i>20р</i>	Наклоняться через бок

6.И.П.- то же 1- наклон вниз, палкой коснуться пола; 4- и.п.	20р	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>	<u>18м</u>	Ногу ставить на платформу всей ступней
1.Basicstep 1- поставить на степ пр. ногу; 2- поставить левую ногу; 3- опустить на пол правую ногу; 4- опустить левую.	12р	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.	12р	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	12р	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	12р	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, руки с 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 и.п.;4-шаг левой в и.п.	<u>12р</u>	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
6.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	<u>12р</u>	Плечи не поднимать, держать ровно
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>12р</u>	Плечи не поднимать, спина прямая.
8.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край степа, левую согнуть в колене, пытаюсь достать пяткой ягодицы;	<u>12р</u>	При захлесте ноги назад, носок тянуть. На каждый счет сгибать руки к груди и опускать



3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.		
9.Шаги с отведением ноги. И.п. -о.с стоя лицом к степ-платформе 1.Поставить на платформу правую ногу. 2Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) назад.3-4-и.п. Затем с другой ноги	<u>12р</u>	(направлено на развитие большой ягодичной мышцы и бицепсов бедра) Сильно наклонять корпус вперед не нужно.
<i>Прыжки на степе</i> <i>Теория: техника выполнения</i>	<u>3м</u>	<i>Обратить внимание дыхание во время выполнения прыжков</i>
1.И.п. стоя прямо, лицом к степу, 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.	<u>12р</u>	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.	<u>20р</u>	Можно выполнять упражнения с подбиванием ног на степе.
<i>Дыхательная гимнастика</i>	<u>2м</u>	
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 отклониться назад, обхватив плечи руками.	<u>10р</u>	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 левую ногу 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.	<u>4р</u>	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> <b>СИЛОВОЙ БЛОК</b> (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) <i>Теория– 5 мин., практика– 55 мин</i>	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями (сидя на фитболе)</i>	<u>15м</u>	
1.И.п. сидя на мяче, ноги на ширине, руки опущены вниз. 1-слегка подпрыгнуть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох,	<u>30р</u>	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.	<u>30р</u>	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.«Намасте» (давим сок). Ладони кисти вверх, затем кисти опустить вниз	20 x2	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	бр	Вдох носом, выдох ртом
<i>Силовые упражнения для ног</i>	<u>15м</u>	
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, опереться 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 не опускать
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
<i>Пресс (с фитболом)</i>	<u>15м.</u>	
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	30с	Чередовать напряжение и

расслабиться		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.Перекалывания мяча из рук в ноги И.п -лежа на спине, ноги на ширине, в руках мяч. 1-2 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.	15р	Ноги прямые. Подбородок к груди не прижимать. Лежа-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 и ягодиц,
<i>Ритмическая гимнастика</i> Теория – 2 мин Мастер – класс «Ганцевальные движения» Практика – 13 мин Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Танцы на выбор	15 м	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>теория – 1 м., практика– 9 м.</i>	10м	
1.Савасана (поза покойника)		неподвижное положение
2. Медитация «Добрые пожелания» закрывать глаза и представить путешествие вокруг		Осознанность поможет развивать любые активности,

<p>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.</p> <p>Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнал... Поклон</p>		<p>которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и свежим взглядом смотреть на привычные вещи.</p>
---	--	--

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ при проведении занятий по фитнес-аэробике**

### ***1. Общие требования безопасности***

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

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

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

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

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

1.6. Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

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

1.9. 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.***

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

2.2. Снять предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

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

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде педагога.

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

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

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

3.5. Избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничных отделах.

3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

3.7. Не выполнять наклоны на прямых ногах.

3.8. 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;

3.9. 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).

3.10. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения педагога.

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

4.1. 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.

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

4.3. 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.

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде.

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

5.3. Тщательно проветрить зал.

5.4. 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.

## 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 увлек 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". 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 (степ 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 HopTurn). 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).

## ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Фитбол - гимнастика выполняется на больших упругих мячах. Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста учащихся. 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 друга. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности -главным условиям сохранения правильной осанки.

Необходимо правильно использовать страховку, самостраховку.

На полу и одежде учащихся 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 межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно - двигательных сегментов, нарушают вертебробазиллярное 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.

## **ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

### **Основные задачи профориентации детей с ОВЗ**

Развитие трудовых навыков, а также трудовых качеств.

Расширение граней самопознания.

Предоставление доступной информации о профессиях, их важности, особенностях и путях профессиональной подготовки.

Формирование установки на труд, а также на позитивное отношение к нему.

Труд для ребенка с физическими ограничениями заключается, как в производственной сфере, так и в бытовой. То есть, это бытовой труд, самообслуживание, спорт и другие важные виды труда, которые представляют для детей с ОВЗ некоторые трудности. И чтобы такой ребенок смог себя нормально чувствовать в обществе, в первую очередь у него должен быть сформировано положительное отношение на труд в любых его формах и проявлениях.

#### **Этапы профориентации лиц, у которых есть инвалидность**

**Сужение рамок для выбора профессии.** Чтобы выявить поле для выбора будущей профессии у ребенка с ограниченными возможностями, необходимо провести тщательный анализ его здоровья, а также ознакомиться с рекомендациями его врача. Необходимо учесть все показания и противопоказания.

**Выявление предпочтений.** Для того чтобы определить самые предпочтительные профессии для ребенка с ОВЗ существуют специальные методики, которыми ни в коем случае нельзя пренебрегать.

**Знакомство с профессиями.** Знакомить детей с профессиями рекомендовано путем профессиографического анализа, а также профессиональных проб. В итоге необходимо составить список возможных вариантов вследствие знакомства и анализа разных видов профессиональной деятельности.

#### **Формы работы для профориентации лиц с ОВЗ**

Чтобы реализовать задачу просвещения и информирования детей с ограниченными возможностями, необходимо проводить такие мероприятия, как специализированные игры, выставки, дни открытых дверей. Существует множество других способов ознакомления с профессиями в школе, которые считаются стандартными и проводятся из года в год. К примеру, ярмарки профессий, презентации, встречи со специалистами. Несмотря на кажущуюся банальность, именно такие мероприятия позволяют глубже ознакомиться с содержанием труда, заочно оценить свою пригодность к определённому виду деятельности и определить, каких качеств может быть недостаточно.

**Диагностика.** Для того чтобы выявить склонности к тому или иному виду труда, необходимо проводить такие виды работы, как анкетирование, беседы, тестирование, консультирование индивидуально или группами. Но при этом, выбирая способ и содержание материала для диагностики, необходимо учитывать уровень развития и состояние здоровья детей.

**Развитие навыков и умений.** Для этой цели прекрасно подходят психотехнические упражнения, различные тренинги, игры, консультации.

#### **Особенности профориентации детей с ограниченными возможностями**

Главной особенностью детей с различными физическими и психологическими отклонениями является преобладание индивидуальной консультации над групповой. Такие дети требуют строго индивидуального и лично ориентированного подхода. Поэтому подтолкнуть и вызвать желание принимать ответственность за профессиональное будущее, а также получать помощь специалиста – это важнейшее условие профориентационной работы.

Важную роль следует уделять родителям лиц с ОВЗ. Поэтому проведение групповых и индивидуальных занятий по профориентации должно быть не только с детьми, но также и с их родителями. В основе индивидуальной работы с родителями детей лежит получение информации о семье, настрое в ней. Специалист должен знать, какую позицию преследуют родители, как они влияют на профессиональное развитие ребенка (дать им необходимые рекомендации). Особенно полезной считается организация совместной трудовой деятельности, в которой родители выявляют свои навыки труда.

### **Правильный выбор профессии для детей с ОВЗ**

В соответствии с особенностями различных отклонений можно предоставить список подходящих и неподходящих профессий для деток с различными видами заболеваний.

#### **Профориентация детей с ОВЗ с диагнозами: легкая умственная отсталость и ЗПР**

Наиболее благоприятный трудовой прогноз отмечается у лиц с легкой степенью умственной отсталости и ЗПР. Их отличает эмоциональная устойчивость, уравновешенность и отсутствие сопутствующих заболеваний. Они проявляют высокие возможности восприятия, высокую концентрацию внимания, хорошую работоспособность. У них легко формируются общественно ценные потребности и интересы, навыки адекватного поведения и отношения к жизненным обстоятельствам. Трудовые навыки у них формируются постепенно, но по мере освоения несложных профессий и видов физического труда, они хорошо адаптируются к условиям обычного производства и могут работать в течение нормированного рабочего дня с полной нагрузкой, легко приспосабливаясь к необходимости длительной работы стоя.

Успешность профессиональной, как и всякой другой, деятельности определяется не только уровнем развития интеллекта, но и степенью мотивированности, эмоциональными реакциями, возможностью волевого контроля поведения, личностными проявлениями, энергетическим потенциалом и рядом клинико-социальных данных, которые определяются типом психического дефекта.

При трудоустройстве могут выполнять ручные, швейные, сапожные, мелкие слесарные, столярные, плотничные работы, а также подсобный труд на производстве. Наиболее оптимальной для них является групповая форма организации труда (звено, бригада) с участием здоровых работников. В этих случаях положительное влияние оказывает рабочая группа, создающая условия для взаимопонимания, выработки адекватных трудовых навыков, стимулирования интереса к труду. Трудовая адаптация вышеопределенных лиц бывает затруднена только при длительном отрыве от трудовой деятельности в связи с обострением болезни, также при отсутствии трудовых навыков вследствие неправильного воспитания. В этих случаях целесообразной формой трудовой деятельности являются особо созданные условия как этап реабилитации.

В целях облегчения трудовой адаптации им рекомендуется выполнение однообразных трудовых операций, не требующих быстрого переключения внимания и самостоятельного планирования. В результате выполнения привычных действий происходит формирование трудового стереотипа, использование которого облегчает процесс трудового приспособления.

Профессиональные навыки у них вырабатываются довольно быстро, но они неустойчивы. Особенно в начале трудовой адаптации они требуют руководства деятельностью и индивидуального подхода с учетом их склонностей к определенному виду труда.

Оптимальной является индивидуальная форма организации труда. Она предусматривает работу в отдельном помещении или небольшом коллективе на изолированных участках, подбор видов труда, обеспечивающих свободный темп деятельности, со сменой рабочих приемов: работа на вспомогательных участках, по сборке галантерейных изделий, изготовление и роспись сувениров, искусственных цветов, плетение матов, корзин, работа

клепальщика, упаковщика, уборщика, дворника, на переборке овощей, на подсобных работах, в надомном производстве и др.

Окончательный выбор сферы профессиональной деятельности предпочтительно осуществлять на основе проведения профессиональных проб в соответствующих учебно-производственных или лечебно-трудовых мастерских для того, чтобы обучаемый смог адекватно оценить свои возможности и интересы, а соответствующий специалист по профессиональной реабилитации определить его профессиональную пригодность к данному виду труда.

Выбор профессий и сфер трудовой деятельности должен осуществляться на основании следующих нормативных документов:

1. «Перечень медицинских противопоказаний к работе и производственному обучению подростков по профессиям, общим для всех отраслей народного хозяйства, машиностроения, судостроения, приборостроения и других связанных с ними производств».

2. «Перечень профессий, по которым организуется обучение детей и подростков с недостатками в умственном и физическом развитии».

3. «Перечень приоритетных профессий рабочих и служащих, овладение которыми дает инвалидам наибольшую возможность быть конкурентноспособными на региональных рынках труда».

Для профотбора по доступным профессиям также можно использовать:

1. «Перечень профессий и специальностей, рекомендуемых для профессиональной подготовки и трудоустройства лиц с умственной отсталостью».

2. «Профессиональные характеристики для подготовки в профессиональных училищах лиц с умственной отсталостью» («Маляр строительный», «Облицовщик-плиточник», «Обувщик по ремонту обуви», «Овощевод защищенного грунта», «Переплетчик ручного переплета», «Рабочий зеленого хозяйства», «Рабочий по уходу за животными», «Швея»).

3. «Адаптированное содержание профессиональной подготовки для лиц с легкой умственной отсталостью» («Маляр строительный», «Облицовщик-плиточник», «Обувщик по ремонту обуви», «Овощевод защищенного грунта», «Переплетчик ручного переплета», «Рабочий по уходу за животными», «Швея»).

4. «Программа профессиональной подготовки для лиц с умеренной умственной отсталостью» («Введение в швейное дело», по специальностям «Швея» 1–3 разряда, «Маляр» 1–3 разряда).

### **Тест на профориентацию**

1. Представьте, что Вы на выставке, что больше привлекает Вас в экспонатах?

- а) цвет, совершенство форм
- б) их внутреннее устройство (как и из чего они сделаны)

2. Какие черты характера в человеке Вам больше всего нравятся?

- а) дружелюбие, чуткость, отсутствие корысти
- б) мужество, стойкость, смелость

3. Служба быта оказывает людям разные услуги. Считаете ли Вы необходимым:

- а) и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей?
- б) создавать такую технику, которой можно было бы самим пользоваться в быту?

4. Какое награждение Вас больше бы обрадовало?

- а) за экологическую деятельность в сфере охраны природы
- б) за научное изобретение

5. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает Ваше внимание?

- а) сложность ходьбы, грациозность участников парада

б) внешнее оформление колонн (знамена, одежда и пр.)

6. Представьте, что у Вас много свободного времени. Чем бы Вы охотнее занялись?

а) чем-либо практическим (ручным трудом)

б) общественной работой (уборка парка)

7. Какую выставку Вы бы с большим удовольствием посмотрели?

а) новинок научной аппаратуры (в области физики, химии, биологии)

б) новых продовольственных товаров

8. Если бы в школе было два кружка, какой бы Вы выбрали?

а) музыкальный

б) технический

9. Если бы Вам предложили пост руководителя предприятия, то какой сфере вы бы отдали предпочтение?

а) теплогазоснабжение населения

б) банковская сфера

10. Что важнее для человека?

а) создавать себе благополучный, удобный быт

б) жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокровищницей искусства, создавать искусство

11. Для благополучия общества необходимо:

а) техника

б) правосудие

12. Какая из двух работ на свежем воздухе Вас больше бы привлекала?

а) работа, связанная с постоянными передвижениями (прораб, инженер, дорожный мастер)

б) работа с машинами

13. Какая, на Ваш взгляд, задача школы важнее?

а) подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим создавать материальные блага

б) подготовить учащихся к практической деятельности, к умению создавать материальные блага

14. Что обществу принесет больше пользы?

а) забота о благосостоянии граждан

б) изучение поведения людей

24. Что Вас больше привлекает при чтении книг?

а) яркое изображение смелости и храбрости героев

б) прекрасный литературный стиль

25. Вам представляется возможность выбора профессии. Какой из них Вы бы отдали предпочтение?

а) работе малоподвижной, но связанной с созданием новой техники

б) работа в сфере строительства

Календарный учебный график  
Место проведения: спортивный зал

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов			Форма проведения	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практик а		
Комплекс упражнений № 1				48	16	32		
1	08.09		Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Диагностика.	2	2	-	групповое	беседа, опрос, тестирование
2	13.09		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
3	15.09		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
4	20.09		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
5	22.09		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
6	27.09		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
7	29.09		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
8	04.10		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
9	06.10		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
10	11.10		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
11	13.10		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
12	18.10		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
13	20.10		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
14	25.10		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
15	27.10		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
16	01.11		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
17	03.11		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
18	08.11		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
19	10.11		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
20	15.11		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
21	17.11		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
22	22.11		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
23	24.11		Комплекс 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
24	29.11		Комплекс 1	2	-	2	групповое	тестирование
Комплекс упражнений № 2				48	16	32		
25	01.12		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
26	06.12		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
27	08.12		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
28	15.12		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
29	20.12		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
30	22.12		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение

31	27.12		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
32	29.12		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
33	10.01		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
34	12.01		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
35	17.01		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
36	19.01		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
37	24.01		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
38	26.01		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
39	31.01		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
40	02.02		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
41	07.02		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
42	09.02		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
43	14.02		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
44	16.02		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
45	21.02		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
46	28.02		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
47	02.03		Комплекс 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
48	07.03		Комплекс 2	2	-	2	групповое	тестирование
Комплекс упражнений № 3				48	16	32		
49	09.03		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
50	14.03		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
51	16.03		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
52	21.03		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
53	23.03		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
54	28.03		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
55	30.03		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
56	04.04		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
57	06.04		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
58	11.04		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
59	13.04		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
60	18.04		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
61	20.04		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
62	25.04		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
63	27.04		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
64	02.05		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
65	04.05		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
66	11.05		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
67	16.05		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
68	18.05		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
69	23.05		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
70	25.05		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
71	30.05		Комплекс 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
72	01.06		Итоговое занятие	2	0	2	групповое	тестирование



**ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ САЙТЫ,  
ПОРТАЛЫ, И МАТЕРИАЛЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИТНЕС - АЭРОБИКА»**

1. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.  
<https://otherreferats.allbest.ru/sport/0009101>
2. Нейрогимнастика  
[https://www.youtube.com/watch?v=SfXUiVCtphU&list=PLVQ3KQMzSPMg3h3DWsJlfcpdph\\_t379MR\\_](https://www.youtube.com/watch?v=SfXUiVCtphU&list=PLVQ3KQMzSPMg3h3DWsJlfcpdph_t379MR_)
3. Йога <https://www.youtube.com/watch?v=oi6a0KdTEUU>
4. Степ-аэробика <https://www.youtube.com/watch?v=4Пb2YNSqag>  
<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-l7-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-l7-balancer-exp-8080-BAL-5064&from_type=vast&filmId=5414318501291376217)
5. Стретчинг <https://www.youtube.com/watch?v=ysXmU1rlKQQ>
6. Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>
7. Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>
8. 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>

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование:

1. Ноутбук с выходом в интернет 1 (50 тысяч рублей);
2. Колонки 2, савбуфер (3 тысячи рублей)
3. Гимнастические коврики 5 штук (300 руб х15)
4. Гимнастические палки 5 штук (цена 1 х 100 р.)
5. Султанчики – 10 штук (цена 1 х 50р.),
6. Гантели 10 штук (цена 1 х 200 р.),
7. Скакалки 5 штук (цена 1 х 100 р.),
8. Гимнастические ленты 30 штук (цена 1 х 200р.).
9. Степ–платформы - 5 штук (цена 1х 3000 р.)
10. Мячи-фитболы 5 штук (цена 1 х 550 р.)
11. Диск здоровья (4 штуки)

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Определение практических знаний учащихся с особыми образовательными потребностями 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, фитбол-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 балла	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1	Базовые шаги аэробики: степ тач, дабл стэп тач, ви степ, грэпвайн, кик, кёл. (Знание названий и правильность их выполнения)					
2	Асаны йоги (поза вытянутого треугольника, поза героя, березка, кошка) Знание названий и правильность их выполнения)					
3	Ритмическая гимнастика «Шевелись», «Я - ракета», «Клэп-клэп», (правильность выполнения)					
4	Стретчинг (кораблик, лодочка, корзинка, лягушка,)					
5	Степ-аэробика (Знание названий шагов и правильность их выполнения)					
6	Фитбол-гимнастика (правильность выполнения упражнений)					

**Лист педагогических наблюдений учащихся объединения «Мир фитнеса» (ОВЗ)  
МБУДО «Дом детского творчества» поселка Псебай**

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			Качество выполнения упражнений
		самостоятельно	С помощью педагога	Правильность	Качественно
1					
2					
3					

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Протокол**

вводного (промежуточного, итогового) мониторинга учащихся

МБУДО «Дома детского творчества» пос. Псебай

Название объединения «Мир фитнеса» (ОВЗ)

Номер группы 1.1. Год обучения первый

Количество учащихся \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Имя учащегося	Теория	Практика							Итого баллов
		Владение специальной терминологией	ОФП				СФП			
			Шейпинг с гантелями	Пресс приседания	Гибкость, пластичность	Ритмическая гимнастика	Выполнение базовых шагов степ-аэробики	Фитбол	Асаны йоги	
1										
2										
3										

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.

Всего (аттестовано) 3 учащихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ (\_\_\_%)

выше среднего \_\_\_\_\_ (\_\_\_%)

средний уровень \_\_\_\_\_ (\_\_\_%)

ниже среднего \_\_\_\_\_ (\_\_\_%)

низкий уровень \_\_\_\_\_ (\_\_\_%)

### Аналитическая справка

по результатам вводного (промежуточного, итогового) мониторинга  
 в объединении «МИР ФИТНЕСА» (ОВЗ),  
 \_\_\_\_\_ год обучения, 20\_\_ – 20\_\_ учебный год

В группе \_\_\_\_\_ объединения «Мир фитнеса» (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, ЗПР).

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 «Мир фитнеса» (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 «Мир фитнеса». По данным мониторинга составить таблицы и диаграммы.

Справку составил:

педагог дополнительного образования

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

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ****Тесты**

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Для чего нужна разминка? (Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

А) стретчинг

Б) черлидинг

В) танец

5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями

1 А «Мост»

2 Б «Складка»

3 В «Березка»

4 Г «Бабочка»

1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

6. Назовите форму одежды для тренировок (однотонная футболка, трико, кроссовки).

7. Что такое степ-аэробика? (Направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

8. Что такое стретчинг?

А) растягивание

Б) сила

В) координация

6. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

7. Какие упражнения относятся к стретчингу?

А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;

Б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

В) базовые шаги и прыжки.

8. Какой прыжок не используется в аэробике?

А) «джампинг джэк»

Б) «страдлл»

В) «выше неба»

9. Назовите вид шага в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

А) Two step

Б) V-step

В) Straddle

10. Направление аэробики, в котором используется мяч-фитбол

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) фитбол-гимнастика

В) базовые шаги

11. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.

А) Cross

Б) Slide

В) Twist Jump

12. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

13. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

А) асаны

Б)- инь

В)- дао

14. Как называется мяч для занятий фитнесом

А) фитбол

Б) шар

В) круг

### Тестирование уровня физического развития учащихся с ОВЗ

Наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

#### 1. Тест на ловкость и координацию

**Цель:** определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча.

**Оборудование:** мячи-фитболы.

**Методика:** ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

#### 2. Тест на определение выносливости:

**Цель:** определить выносливость в стойке «планка»

**Методика:** расположите плечи над локтями (планка на предплечьях), следить, чтобы всё тело было ровным: выпрямить ноги, не прогибаться в пояснице. Опустить взгляд вниз, не поднимать голову, чтобы не перегружать шейный отдел позвоночника. Сохранять сильное напряжение по всему телу.

#### 3. Тест на определение силовых качеств:

**Цель:** определить силовые качества в сгибании и разгибании рук в упоре лежа.

**Методика:** плечи должны быть немного выше уровня таза. Голова должна смотреть в пол. Ладони - параллельно друг другу, направление пальцев - параллельно телу. Правильная постановка рук - на ширине плеч или немного шире.

#### 4. Тест на определение гибкости:

**Цель:** определить гибкость, стоя на степ-платформе

**Оборудование:** степ-платформа, линейка 30 см.

**Методика:** Ребёнок становится на степ-платформу и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). По линейке, установленной перпендикулярно степ-платформе измеряется уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность степ-платформы), то результат засчитывается со знаком «минус». Результат: заносится в сантиметрах



### 5. Тест на определение координационных способностей:

**Цель:** определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в движении «джампинг джек»

**Методика:** стоя прямо, руки вытянуты вдоль корпуса, ноги вместе. Прыжок – ноги в стороны, на ширину плеч. Одновременно с разведением ног руки поднимаются вверх над головой – хлопок. С выдохом на следующем прыжке тело возвращается в стартовое положение, сразу же выполняется следующий повтор. Во время выполнения руки и ноги двигаются синхронно.

### 6. Тест на определение силовой выносливости:

**Цель:** определить силовые качества в сгибании туловища.

**Методика:** ребенок лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

### 7. Тест на определение равновесия

**Цель:** оценить контроль статистического равновесия в позе «Дерева»

**Методика:** стоя прямо, стопы вместе. Распределить вес тела по всей поверхности стоп. Втянуть живот, головой прямо, подбородок слегка опущен. Согнуть правую ногу в колене и прижать стопу к внутренней поверхности левого бедра. Стараться поместить пятку возле промежности, пальцы направлять строго вниз. Отвести колено в сторону. Кисти рук соединить перед грудью.

### Алгоритм тестирования.

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года - в сентябре, и в конце года – в мае.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей с ОВЗ;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям - надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

### Анализ и обработка полученных данных

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности - это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по показателям физической подготовленности детей.

В результате анализа принято выделять детей с 5 уровнями физической подготовленности: низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию.

#### ПРОТОКОЛ

№	Ф.И.	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
1								
2								
3								

#### Проба Руфье Диксона

**Цель:** оценка работоспособности сердца при физической нагрузке.

**Методика:** у испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

**Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15.**

Меньше 3 - хорошая работоспособность;

3-6 - средняя; 7-9 - удовлетворительная;

10-14 - плохая (средняя сердечная недостаточность);

15 и выше (сильная сердечная недостаточность).

## АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

### План занятий объединения «Мир фитнеса» (ОВЗ)

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Дата и время проведения:

Тема:

Цель:

Задачи:

- формировать
- Развивать
- способствовать

Дидактический и демонстрационный материал: словесные: объяснение; наглядные пособия, фото видео материалы, практический - показ.

Материал/ Оборудование: ноутбук, колонки, гимнастические коврики, музыкальный носитель USB с фонограммами, гантели, султанчики, гимнастические палки, степ-платформы, мячи-фитболы.

#### Общая структура занятия:

Этапы:

- 1.вводная часть (разминка);
- 2.основная;
- 3.заключительная.

Вводная часть включает разминку, дыхательные упражнения.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

В подготовительной части используются упражнения, обеспечивающие постепенное повышение частоты сердечных сокращений, подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам. Сюда входит разминка, базовые шаги аэробики, дыхательная гимнастика.

Основная часть занятия включает в себя степ-аэробику, фитбол-гимнастику, силовые упражнения с гантелями, последовательность и продолжительность упражнений составляющих основную часть занятия, может быть различной.

В заключительной части занятия используются упражнения йоги и стретчинга, направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, который решает следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Представленная общая структура занятия по фитнес - аэробике может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую часть занятия, при этом уменьшая аэробную.

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера.

Освоение материала идет последовательно, но предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне.

Теоретическая часть занятия направлена на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практическая часть занятия помогает овладеть элементами степ-аэробики, фитбол-гимнастики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и умение владеть своим телом.

## ГЛОССАРИЙ

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

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

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

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.

ЗПР – задержка психического развития.

Нейрогимнастика - это комплекс упражнений, позволяющих через тело мягко влиять на мозг.

«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.

ЦОР - цифровые образовательные ресурсы.