ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 663 МОСКОВСКОГО РАЙОНА

Конкурсный материал на тему: Практический опыт работы с детьми с ОВЗ.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на основе фитбол-аэробики для детей среднего школьного возраста с задержкой психического развития.

|  |
| --- |
|  |

Разработала:

Учитель адаптивной физической культуры

Капитанова Екатерина Григорьевна

Санкт-Петербург

2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Ведение**

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами. Данные всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) свидетельствуют, что число таких жителей в мире достигает 13%. Нетрудоспособные граждане в каждой стране составляют предмет заботы государства. Пожилые люди и инвалиды нуждаются в материальной поддержке, но не только. Важную роль играет оказание им действенной физической, психологической, организационной и другой помощи.

**Направленность**

# Рабочая программа по адаптивной физической культуре (далее – АФК) на основе фитбол-аэробики для детей среднего школьного возраста(12-15 лет) с задержкой психического развития (далее – ЗПР), является общеразвивающей программой и имеет *физкультурно-оздоровительную направленность*. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации детей с ЗПР в том числе и *фитбол-аэробику*.

# Актуальность

Актуальностьданной программы определяется необходимостью успешной социализации людей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Программа по адаптивной физической культуре на основе фитбол-аэробики позволит детям с ограниченными возможностями здоровья замедлить развитие патологических процессов, способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма, а также научиться преодолевать психологические барьеры и ориентироваться в окружающем мире.

**Новизна**

***Фитбол-аэробика –*** достаточно молодой вид оздоровительной тренировки с использованием специального мяча (фитбола).Занятия с фитболом пользуются популярностью. Большие яркие мячи отлично поднимают настроение и делают уроки более эмоциональными и

интересными. Главной отличительной чертой и преимуществом этих занятий является отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Щадящие тренировки позволяют разгрузить суставы и в то же время задействовать много мышц, укрепляющих их. Фитбол-аэробика эффективна так же в отношении сердечно-дыхательной системы и вестибулярного аппарата.

**Цель программы**

# Цель настоящей программы – психофизиологическая и социальная реабилитация человека, имеющего врожденные или приобретенные нарушения физического или психического развития средствами фитбол-аэробики.

**Задачи программы**

1. **Специальные**
2. ***Коррекционные***

* способствовать коррекции недостатков физического развития;
* способствовать развитиюпроприоцептивной системы: коррекции восприятия схемы тела и совершенствованию мышечного чувства.

1. ***Профилактические***

* формировать двигательный стереотип правильной осанки;
* корректировать вторичные функциональные нарушения при плоскостопии;
* противодействовать венозному застою;
* обучать приемам регулирования психического и эмоционального состояния.

1. **Общие**

***Обучающие:***

* обучать упражнениям фитбол-аэробики;
* обучать комплексам фитбол-аэробики;

***Развивающие:***

* развивать физические качества: силу, выносливость, координационные способности, гибкость;
* содействовать развитию когнитивных способностей: памяти, внимания.
* развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
* содействовать формированию эстетики движений;
* содействовать совершенствованию духовного мира человека.

***Воспитательные:***

* приобщать занимающихся к здоровому образу жизни и регулярным занятиям АФК;

формировать умения действовать в коллективе;

способствовать развитию личностных качеств: самостоятельности, упорства к достижению целей, дисциплинированности.

***Оздоровительные:***

* способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

**Условия реализации**

Программа предназначена для реализации с детьми среднего школьного возраста (12-15 ЛЕТ) с ЗПР.

Формирование групп для занятий фитбол-аэробикой осуществляется на основе свободного набора, согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости групп при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья получателя социальных услуг и допуска к занятиям. Максимальный состав группы – 8 человек.

**Сроки реализации**

Прохождение программы предполагается в течение 9 календарных месяцев за 68 академических часов.

**Режим организации занятий**

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 1 часу, всего 2 часа в неделю**.**

**Формы организации деятельности**

* групповая;
* дифференцированная;
* коллективная;
* фронтальная;

**Методы обучения**

1. **методы формирования знаний:**

* методы слова;
* методы наглядности;

1. **методы обучения двигательным действиям:**

* метод расчлененного обучения;
* метод целостного обучения;

1. **методы развития физических качеств и способностей:**

* повторный;
* равномерный;
* интервальный;

1. **методы воспитания личности:**

* метод воспитывающей среды;
* метод воспитывающей деятельности;
* метод осмысления человеком себя в реальной жизни;

1. **методы педагогического воздействия:**

* метод убеждения;
* метод упражнения;
* метод педагогической оценки;

**Формы проведения занятий**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме:

тренировок, контрольного тестирования, мониторинга.

**Используемые педагогические технологии**

Видеосъемка занятий, с целью последующего анализа техники выполнения упражнений и исправления допущенных ошибок.

**Ожидаемый результат:**

В конце реабилитационного периода занимающиеся по программе должны

**Знать:**

* технику безопасности при занятиях фитбол-аэробикой;
* влияние занятий фитбол-аэробикой на физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

**Уметь:**

* использовать фитбол, как опору при выполнении общеразвивающих, танцевальных и других упражнений;
* использовать фитбол, как предмет при выполнении упражнений на развитие координационных способностей;
* использовать фитбол, как отягощение при выполнении силовых упражнений;
* использовать фитбол, как тренажер при выполнении упражнений в различных исходных положениях;
* использовать мяч, как ориентир при выполнении упражнений на гибкость;
* использовать мяч, как массажёр для выполнения самомассажа (индивидуально) и массажа (в парах);
* использовать мяч, как препятствие для перешагивания через него, прокатывания на нём;
* выполнять базовые шаги аэробики с мячом в руках (используя его как предмет или отягощение);
* выполнять базовые шаги аэробики сидя на мяче;
* выполнять профилактико-корригирующие упражнения.

**Способы определения результативности**

1. удовлетворенность от занятий;
2. прирост показателей физического развития и физической подготовленности.

**Этапы контроля:**

* начальный контроль (в начале прохождения программы);
* итоговый контроль (в конце прохождения программы).

**Формы подведения итогов реализации данной программы**

Итогами реализации программы по фитбол-аэробике являются:

оценка техники выполнения тестовых упражнений.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Теоретический раздел** | **Кол-во часов** |
| 1. **Характеристика и содержание фитбол-аэробики** | в ходе занятий |
| 1. **Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика**   **травматизма Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма** |
| 1. **Практический раздел** |  |
| 1. **Упражнения фитбол-аэробики** | **50** |
| 1.1 Действия с фитболом | 5 |
| 1.2. Базовые шаги аэробики | 5 |
| 1.3. Базовые шаги аэробики в сочетании различными действиями с фитболом | 5 |
| 1.4. Упражнения в положении стоя, мяч как предмет и отягощение | 5 |
| 1.5. Упражнения в положении сидя на мяче | 5 |
| 1.6. Упражнения в положении лёжа на животе с опорой на фитбол животом и бедрами | 5 |
| 1.7. Упражнения в положении лёжа на спине с опорой на фитбол спиной и тазом | 5 |
| 1.8. Упражнения в «планке» с фитболом | 5 |
| 1.9. Упражнения в положении лёжа на спине, мяч как предмет и отягощение | 5 |
| 2.0. Групповые взаимодействия | 5 |
| 1. **Комплекс фитбол-аэробики.** | **16** |
| 1. **Входное и итоговое тестирование** | **2** |
| **Всего часов:** | **68** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I. Теоретический раздел**

**Вводное занятие.**

1. Характеристика и содержание фитбол-аэробики:

* использование фитбола в зависимости от его свойств (опора, предмет, утяжелитель и др.);
* направленность комплексов упражнений фитбол-аэробики в зависимости от поставленных задач (укрепление различных групп мышц, формирование и коррекция осанки, фигуры, профилактики последствий плоской стопы и др.)

1. Правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике и профилактика

травматизма:

* своевременный приход на занятие;
* правильный подбор мяча для занимающихся: (при положении сидя на мяче угол между голенью и бедром чуть больше 90 градусов), на первых занятиях по фитбол-аэробике использовать мене упругий мяч (для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения упражнениям);
* соблюдение требований к спортивной форме и обуви;
* соблюдения интервала и дистанции при фронтальном методе организации занятия;
* соблюдение правильной техники выполнения упражнений.

1. **Практический раздел**

**1. Упражнения фитбол-аэробики:**

**1.1 Действия с фитболом:** удержание мяча двумя руками (прямыми и согнутыми) в разных положениях (внизу, перед собой, над головой); ведение мяча двумя руками, одной рукой; броски и ловля мяча, покаты и перекаты мяча по полу.

**1.2. Базовые шаги аэробики.**

Шаги без смены лидирующей ноги:

* March (2)
* V-step (4);

Шаги со сменой лидирующей ноги:

* Step-thouch (2);
* Doudle Step-thouch (4);
* Chasse (2);
* Step-curl (2);
* Step-curl Doudle (4);
* Step-curl Triple (6);
* Step-plie (2);
* Step-lunge (2);
* Step-Knee-up Doudle (4);
* Knee-up Triple (6).
* Step-curl Triple (6);
* Step-Knee (2)
* Knee-up (4);
* Step-Knee (2)
* Поворот на шагах с продвижением вправо (влево) (4).

Соединения шагов в блоки и комбинации:

на 8 счетов:

* March (2)2 + Step-thouch(2)2;
* Step-thouch(2)2 + Knee-up (4);
* Doudle Step-thouch (4) + Knee-up (4)2 + Doudle Step-thouch (4) ;
* V-step (4) + Step-curl (2)2;
* Step-plie (2)2 + V-step (4);
* Chasse (2) + Step-curl (2) + V-step (4);
* Doudle Step-thouch (4) + Step-lunge (2)2 + Doudle Step-thouch (4) + Step-lunge (2)2;
* Поворот на шагах с продвижением вправо (4) + Knee-up (4)2 + Поворот на шагах с продвижением вправо (4);

на 16 счетов:

* March (4) + Step-thouch (2) + Step-thouch (2) + V-step (4) + Step-curl (4);
* Doudle Step-thouch (4) + Knee-up (4) + V-step (4) + Step-curl (4);Chasse (2) + V-step (4) + Step-curl (2) + Step-curl Doudle (4) + Поворот на шагах с продвижением вправо (влево) (4);
* Step-plie (2) + Step-plie (2) + V-step (4) + Knee-up Triple (6) + Step-thouch назад (2).

**1.3. Базовые шаги аэробики в сочетании различными действиями с фитболом.**

Базовые шаги аэробики и одновременное выполнение действий с фитболом:

на 4 счета:

* Step-thouch (2)2 с одновременным выполнением броска мяча в пол двумя руками и его ловли;
* March (2)2 удерживая мяч прямыми руками (на уровне груди, над головой);
* March (2)2 удерживая мяч прямыми руками и выполняя круговое движение в лицевой плоскости по часовой стрелке и против часовой стрелки;
* Chasse (2)2 с одновременным выполнением броска мяча в пол двумя руками и его ловли;
* V-step (4) с одновременным выполнением броска мяча вверх и его ловлей.

на 8 счетов:

* March (2)4, одновременно выполняя движения руками, удерживающими мяч;
* March (2)2, одновременно выполняя движения руками, удерживающими мяч + V-step (4) с одновременным выполнением броска мяча вверх и его ловлей;
* Chasse (2)2 с одновременным выполнением броска мяча в пол двумя руками и его ловли + V-step (4) с одновременным выполнением броска мяча вверх и его ловлей;
* March (2)2 + Бросок мяча вверх с последующей ловлей (4).

на 16 счетов:

* V-step (4) с одновременным выполнением броска мяча вверх и его ловлей + Chasse (2) с одновременным выполнением броска мяча в пол двумя руками и его ловли + Step-curl (2) удерживая мяч в руках + Step-curl (2) удерживая мяч в руках + Поворот на шагах с продвижением в сторону(4);
* March (2)2 удерживая мяч в руках + Step-thouch (2) с броском мяча в пол и последующей ловлей + Step-thouch (2) с броском мяча в пол и последующей ловлей + V-step (4) с броском мяча вверх и последующей ловлей+ Step-curl (4) удерживая мяч в руках;
* Chasse (2) с ударом мяча в пол и последующей ловлей + Step-curl (2) с удержанием мяча в руках + V-step (4) с одновременным выполнением кругового движения руками в лицевой плоскости;
* Step-plie (2) с одновременным выполнением удара мяча в пол и последующей его ловлей + Step-plie (2) с одновременным выполнением удара мяча в пол и последующей его ловлей + V-step (4) с удержанием мяча в руках + Knee-up Triple (6) с удержанием мяча в руках + Step-thouch назад (2) с удержанием мяча в руках.

**1.4. Упражнения в положении стоя, мяч как предмет и отягощение.**

* Общеразвивающие упражнения: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения с использованием мяча в качестве предмета и отягощения;
* Упражнения в равновесии: равновесие в положении стоя на одной ноге, опираясь коленом другой ноги на фитбол, руки в стороны;
* Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: суставная гимнастика, статические и динамические упражнения на растягивание;

**1.5. Упражнения в положении сидя на мяче.**

* Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), сидя на мяче: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения;
* Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук, ног, туловища: с гантелями, утяжелителями, мячами для пилатеса;
* Упражнения в равновесии: равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны;
* Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: суставная гимнастика, статические и динамические упражнения на растягивание;
* Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу. Выполнение заданий на определение ритмического рисунка;
* Базовые шаги аэробики, выполняемые сидя на фитболе: Step-thouch (2), Step-curl (2), Step-curl Doudle (4), Step-curl Triple (6), Knee-up (2), Knee-up Doudle (4), Knee-up Triple (6), V-step (4);
* Танцевальные шаги: «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка, «шаг с притопом», «перекатный шаг»;
* Упражнения на формирование правильной осанки: упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Постоянный зрительный контроль за правильной осанкой с помощью настенных зеркал;
* Упражнения для профилактики последствий плоскостопия: разведение и сведение носков, пяток, «ёлочка», «гармошка»;
* Упражнения на дыхание. Расслабление и релаксацию: посегментное расслабление, встряхивающие движения, дыхательные упражнения.

**1.6. Упражнения в положении лёжа на животе с опорой на фитбол животом и тазом.**

Положение лёжа на животе с опорой на фитбол животом и тазом

может выполняться с дополнительной опорой на руки и/или на ноги.

* Упражнения, направленные на развитие силы мышц задней поверхности тела (спины и ног): подъёмы корпуса с различным положением рук, в сочетании с движениями рук; удержание корпуса в поднятом положении; поочередные и одновременные подъёмы ног; поочередные и одновременные сгибание и разгибание ног;
* Упражнения в равновесии: поочерёдное поднимание разноимённых рук и ног (перекрёстные движения).

**1.7. Упражнения в положении лёжа на спине с опорой на фитбол спиной и тазом.**

В положении лёжа на спине с опорой на фитбол спиной и тазом ноги могут быть, как прямыми, так и согнутыми (угол сгибания в коленных суставах должен быть не менее 90 градусов).

* Переход из седа на мяче в положение лёжа на спине с опорой на фитбол спиной и тазом;
* Упражнения, направленные на развитие силы мышц передней поверхности тела (брюшного пресса, грудных): скручивания корпуса в прямом и косом направлении с различным положением рук; в сочетании с движениями рук, ног; сведение и разведение рук в стороны;
* Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: суставная гимнастика, статические и динамические упражнения на растягивание.
  1. **Упражнения в «планке» с фитболом.**

**«Планка» -** это упор лёжа, упор лёжа на предплечьях, упор лёжа с опорой стопами на предмет (скамейка, мяч и т. д.). В любом варианте тело от головы до пяток должно быть прямым. Упражнения в «планке» могут быть статическими (удержание позы) или динамическими (выполнение различных движений в данном исходном положении). В фитбол-аэробике планку можно выполнять с опорой на мяч: животом, бедрами, голенями, стопами, предплечьями, ладонями (положения перечислены в прогрессии уровня сложности). Процесс подбора «планки» для занимающихся проводится с учётом их уровня физической подготовленности.

**1.6. Упражнения в положении лёжа на животе с опорой на фитбол животом и тазом.**

Положение лёжа на животе с опорой на фитбол животом и тазом

может выполняться с дополнительной опорой на руки и/или на ноги.

* Упражнения, направленные на развитие силы мышц задней поверхности тела (спины и ног): подъёмы корпуса с различным положением рук, в сочетании с движениями рук; удержание корпуса в поднятом положении; поочередные и одновременные подъёмы ног; поочередные и одновременные сгибание и разгибание ног;
* Упражнения в равновесии: поочерёдное поднимание разноимённых рук и ног (перекрёстные движения).

**1.7. Упражнения в положении лёжа на спине с опорой на фитбол спиной и тазом.**

В положении лёжа на спине с опорой на фитбол спиной и тазом ноги могут быть, как прямыми, так и согнутыми (угол сгибания в коленных суставах должен быть не менее 90 градусов).

* Переход из седа на мяче в положение лёжа на спине с опорой на фитбол спиной и тазом;
* Упражнения, направленные на развитие силы мышц передней поверхности тела (брюшного пресса, грудных): скручивания корпуса в прямом и косом направлении с различным положением рук; в сочетании с движениями рук, ног; сведение и разведение рук в стороны;
* Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: суставная гимнастика, статические и динамические упражнения на растягивание.
  1. **Упражнения в «планке» с фитболом.**

**«Планка» -** это упор лёжа, упор лёжа на предплечьях, упор лёжа с опорой стопами на предмет (скамейка, мяч и т. д.). В любом варианте тело от головы до пяток должно быть прямым. Упражнения в «планке» могут быть статическими (удержание позы) или динамическими (выполнение различных движений в данном исходном положении). В фитбол-аэробике планку можно выполнять с опорой на мяч: животом, бедрами, голенями, стопами, предплечьями, ладонями (положения перечислены в прогрессии уровня сложности). Процесс подбора «планки» для занимающихся проводится с учётом их уровня физической подготовленности.

**1.9. Групповые взаимодействия.**

* Упражнения в парах с одним фитболом: передача мяча партнёру броском снизу, от груди, сверху, с ударом в пол; передача мяча партнёру прокатыванием;
* Упражнения в парах с двумя фитболами: партнёры одновременно выполняют передачу фитбола разными способами, затем меняются способами передачи мяча. На пример: бросок сверху/прокатывание.
* Упражнения в тройках в кругу: по сигналу одновременно выполняется передача мяча прокатыванием/броском партнёру справа и сразу же принимается мяч от партнёра слева.

1. **Комплекс фитбол-аэробики.**

По мере освоения отдельных упражнений, их объединяют в комбинации, затем в комплекс фитбол-аэробики.

1. **Входной и итоговый контроль.**

Входной контроль помогает построить индивидуальные траектории освое­ния программного материала для занимающихся в группе, а также отследить успешность прохождения курса фитбол-аэробики на этапе итогового контроля. Для осуществления входного/итогового контроля используются тестовые упражнения (**см. приложение 1**).

**Материально-техническое обеспечение**

**Материальное обеспечение программы**

Для качественного проведения занятий необходимы: спортивный зал, зеркала, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, фитболы диаметром 65см, гантели весом:1 кг, 1,5 кг, резиновые эспандеры различного сопротивления в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, мячи диаметром 20 см, беспроводная акустическая JBL Charge 4.

**Требования к спортивной одежде и обуви занимающихся:**

Спортивная форма занимающихся должна быть для них удобна, без кнопок, крючков и молний; спортивные брюки должны быть не широкими; спортивная обувь на нескользящей белой подошве (кроссовки, кеды).

**Используемая литература**

1. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. В 2 т. Т. 2 Аэробика: Частные методики.-М.: Федерация аэробики России. 2022. – 232
2. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2023. - № 10. – С. 118-121
3. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108
4. Мякинченко Е. Б., Шестакова М. П. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-270 с.
5. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-эробикой: учебное пособие-РГПУ им. А.И. Герцена. 2011.-114
6. Под общ. ред. С.П. Евсеева: Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010

**Тестовые упражнения входного/итогового контроля**

**Упражнение № 1 «Ведение мяча»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И. п. – | Стоя ноги врозь, мяч в руках |
| I | 1-8 | 8 ударов в пол двумя руками |
| II | 1-8 | 8 ударов в пол правой рукой |
| III | 1-8 | 8 ударов в пол левой рукой |
| IV | 1-8 | 8 ударов в пол обеими руками поочередно |

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии оценки** | **Оценка (баллы)** |
| Уверенное выполнение упражнения в заданной последовательности без потери мяча, пауз между «восьмёрками». | 3 |
| В целом упражнение выполнено хорошо, но были мелкие недочёты: однократная потеря мяча, заминки при переходе с одной «восьмёрки на другую. | 4 |
| Упражнение выполнено с неоднократными потерями мяча и/ или при выполнении ведения мяча занимающийся вынужден перемещаться, чтобы не потерять мяч. | 2 |
| Упражнение не выполнено из-за отсутствия элементарных навыков владения мячом. | 1 |

**Упражнение № 2 «Сели-посидели, легли- полежали»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И. п. – | Сед на фитболе, руками держаться за мяч; |
|  | 1-4 – | Выполнить 4 шага вперед, округляя спину, и перейти в положение лёжа на спине с опорой на фитбол спиной и тазом; |
|  | 5-8 – | Вернуться в и.п., двигаясь в обратном направлении и поднимая верхнюю часть туловища. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии оценки** | **Оценка (баллы)** |
| Уверенно выполнены следующие фазы упражнения: сед на мяче, без касания руками мяча; переход в положение лёжа на мяче с опорой на мяч спиной (с фиксацией положения), возвращение в исходное положение (с фиксацией конечного положения). | 3 |
| Упражнение выполнено так же, как описано выше, но держась руками за мяч. | 2 |
| Упражнение выполнено так же, как в предыдущем описании и с помощью педагога. | 1 |
| Упражнение не выполнено из-за страха падения. | 0 |

**Упражнение № 3 «Планка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И. п.– | Упор лежа с опорой на мяч (стопами, голенями, бедрами, тазом). Тело должно образовывать прямую линию, живот подтянут, мышцы напряжены.  Удерживать положение в течение 20 секунд |

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии оценки** | **Оценка (баллы)** |
| Удержание упора лёжа с опорой на мяч стопами в течение 30 секунд | 4 |
| Удержание упора лёжа с опорой на мяч голенями в течение 30 секунд | 3 |
| Удержание упора лёжа с опорой на мяч бёдрами в течение 30 секунд | 2 |
| Удержание упора лёжа с опорой на мяч тазом в течение 30 секунд | 1 |

**Упражнение № 4** «Step Knee-up**»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И. п.– | Основная стойка, мяч в руках перед собой |
|  | 1- | шаг правой; |
|  | 2- | мах согнутой левой, подбить мяч; |
|  | 3- | шаг левой назад, поймать мяч; |
|  | 4- | приставить правую. |
|  | 5-8 | выполнить счёт 1-4 с др. ноги |

Выполнить тестовое упражнение 2 раза подряд (16 счётов) в среднем темпе

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии оценки** | **Оценка (баллы)** |
| Шаги и действия с мячом выполнены правильно под счёт | 3 |
| Шаги выполнены правильно под счёт, не удается совместить их с действиями с мячом. | 2 |
| Структура шагов сохранена, нарушен темпо-ритм | 1 |
| Нарушена структура шагов | 0 |

**Приложение №2**

**Конспект занятия по фитбол-аэробике**

**Тема:**

**«*Базовые шаги аэробики, действия с мячом,***

***упражнения в положении сидя на мяче»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть 8 мин.** | | | |
| Разогреть мышцы, связки, суставы и подготовить их к выполнению предстоящих упражнений. | * March (2); | 2 мин. | музыкальное сопровождение (темп 132 удара в минуту) |
| * Step-thouch (2); | 2 мин. |
| * Step-curl (2); * March (2)4 + Step-thouch (2)4; | 2 мин.  2 мин |
| **Основная часть** | | | |
| Разучить базовые шаги аэробики и их соединения | 1. **«*Базовые шаги аэробики***   ***и их соединения»*** | **18 мин.** | Последовательность разучивания шагов и их соединений:   1. в медленном темпе под счёт; |
| * Knee-up (2); | 4 мин. |
| * V-step (4); | 3 мин. |
| * Поворот на шагах с продвижением вправо (влево) (4); | 4 мин. |
| * Step-thouch (4)+ Поворот на шагах с продвижением вправо (влево) (4)+ Step-thouch (4) + |  |
|  |  |
| * Поворот на шагах с продвижением вправо (враво); | 4 мин. |  |
|  | * V-step (4) с правой + V-step (4) с левой + Step-curl (2) | 3 мин. | 1. в среднем темпе под счёт; 2. в музыкальном сопровождении (темп 128 ударов в минуту) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Совершенствовать технику выполнения действий с мячами. | | 1. ***«Действия с мячом»*** | | **6 мин.** | | 1. При ведении мяча активно работать в локтевом суставе. 2. Бросок мяча вверх будет точным, если после взмаха, руки остановятся в положении вперёд-вверх и в этот момент ладони подтолкнут мяч. 3. Для успешной ловли мяча необходимо следить за его полётом и ловить за бока на линии «экватора». |
| * Одиночные удары в пол и ловля мяча; | | 1 мин. | |
| * Ведение двумя руками: в движении и стоя; | | 1 мин. | |
| * Ведение правой рукой в движении и стоя; | | 1 мин. | |
| * Ведение левой рукой в движении и стоя; | | 1 мин. | |
| * Ведение двумя руками поочередно в движении и стоя:   (правой-левой-правой-левой) | | 1 мин. | |
| * Броски мяча вверх с последующей ловлей в движении и стоя | | 1 мин. | |
| Разучить правильную посадку на фитбол и ознакомить занимающихся с приёмами самостраховки при выполнении данного действия. | | 1. ***«Упражнения в положении сидя на мяче»*** | | 10 мин | |
| *Выполнение правильной посадки на фитбол:*   * Мысленно делим мяч на две половины. Садимся, придерживая мяч рукой, на ту из половин, которая будет обращена к пяткам. Ноги согнуты под углом чуть больше 90 (голени и пятки не касаются мяча). В положении сидя на мяче спина должна быть прямой, плечи опущены и расположены на одном уровне. | | 2 | |
|  | |  |
|  | |
| Учить выполнению ОРУ | | *ОРУ сидя на мяче*   * И.п.-сед на мяче, руки вниз, ладони на мяче;   1-4-четыре круговых движения плечами назад;  5-8- четыре круговых движения плечами вперёд. | | 2 раза | | Темп-медленный;  Амплитуда- максимальная  Дыхание равномерное |
| * И.п.-сед на мяче, руки вниз;   1-руки в стороны;  2-руки вверх, хлопок;  3=1;  4-И.п. | | 8 раз | | Темп средний. |
| * И.п.- сед на мяче, руки вниз, ладони на мяче;   1-наклон головы вперёд;  2-И.п;  3-поворот головы направо;  4-И.п;  5-наклон головы вперёд;  6-И.п;  7-поворот головы налево;  8-И.п. | | 2 раза | | Темп-медленный;  Амплитуда- максимальная.  И.п.-вдох;  Наклон-выдох. |
| * И.п.- сед на мяче, руки в стороны, согнуты вверх;   1-свести руки к центру;  2-И.п. | | 8 раз | | Темп-медленный;  Амплитуда- максимальная.  Следить за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. |
| * И.п.- сед на мяче, руки за голову;   1-наклон вправо;  2-И.п.;  3- наклон влево;  4-И.п.  5- наклон вправо, руки вверх;  6- И.п.;  7- наклон влево, руки вверх;  8-И.п.. | | 4 раза | | Темп-медленный;  Амплитуда- максимальная.  И.п.-вдох;  Наклон-выдох. |
| * И.п.- сед на мяче, руки на пояс;   1-поворот направо, руки в стороны;  2-И.п.;  3-поворот налево, руки в стороны;  4-И.п. | | 4 раза | | Темп-медленный;  Амплитуда- максимальная.  И.п.-вдох;  Наклон-выдох. | | |
|  | | * И.п.- сед на мяче, правую ногу вперёд на пятку, руками держаться за мяч;   1-поменять положение ног на противоположное;  2-И. п. | | 16 раз | | Темп средний.  Дыхание ровное.  Колено рабочей ноги выпрямить. | | |
| **Заключительная часть 3 мин.** | | | | | | | | |
| Растягивать и расслаблять мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса | | *Упражнения на растягивание и расслабление мышц*   * И.п.- сед на мяче, правую ногу вперёд на пятку, правой рукой держаться за мяч;   тянуться левой рукой к носку правой ноги;  *Тоже сделать в др. сторону.*   * И.п.-сед на мяче ноги врозь, левой рукой обнять себя за талию, правую руку вверх;   Наклоняясь влево, тянуться за рукой;  *Тоже сделать в др. сторону.*   * И.п.-сед на мяче ноги врозь, руки произвольно;   Завести левую руку за спину, правую руку согнуть вверх и попытаться дотянуться до другой руки и сцепить их;  *Тоже сделать в др. сторону.* | | 1 мин. | | Растягивать мышцы на удлинённом выдохе.  Дышать неглубоко. | | |
|  | |
| 1 мин.  1 мин. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * И.п.- сед на мяче, руки на пояс;   1-поворот направо, руки в стороны;  2-И.п.;  3-поворот налево, руки в стороны;  4-И.п. | 4 раза | Темп-медленный;  Амплитуда- максимальная.  И.п.-вдох;  Наклон-выдох. |
|  | * И.п.- сед на мяче, правую ногу вперёд на пятку, руками держаться за мяч;   1-поменять положение ног на противоположное;  2-И. п. | 16 раз | Темп средний.  Дыхание ровное.  Колено рабочей ноги выпрямить. |
|  | | | |
|  |  |  |  |
|  |

**Базовые аэробные шаги**

Все шаги в аэробике выполняются на 2 или 4 счета (такта музыки). **Лидирующей** называется та нога, с которой начинается движение.

**Шаги без смены лидирующей ноги**

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

**March (2)**

1-шаг правой на месте;

2-шаг левой на месте.

**V-step (4)** Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1-шаг правой вперед вправо (правая диагональ);

2-шаг левой ногой вперед влево (левая диагональ):

3-шаг правой назад влево в исходное положение;

4-шаг левой назад вправо в исходное положение.

**Шаги со сменой лидирующей ноги**

**Step-touch (2)** Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1-шаг правой в сторону;

2-левую приставить к правой на носок.

3-шаг левой в сторону

4-правую приставить к левой.

**Double Step-touch (2+2)** Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1-шаг правой в сторону;

2-левую приставить к правой;

3-шаг правой в сторону;

4-левую приставить к правой на носок.

**Chasse (2)** Еще один вариант приставного шага. У этого шага-«ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета.

1-шаг правой в сторону;

«И»-левую приставить к правой;

2-шаг правой в сторону;

**Step-curl (2)** Этот шаг представляет собой захлест. Шаг одной ногой в сторону, вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест).

1-шаг правой в сторону;

2-левую согнуть назад;

**Step-plie (2)** Шаг одной ногой в сторону вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге.

1-шаг правой в сторону, полуприседая на обеих ногах;

2-И.п.;

**Step-lunge (2)** Шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу носком второй ноги касаемся пола сзади.

1-полуприседая на левой, правую в сторону на носок;

2-И.п..

**Step-knee (2)** Шаг одной ногой в сторону вторую ногу сгибаем в колене

1-шаг правой в сторону;

2-подъём левого колена;

**Knee-up (4)** Вариация шага «knee» на 4 счета. Шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо) вторую ногу сгибаем в колене возвращаем вторую ногу в исходное положение возвращаем первую ногу в исходное положение.

1. Шаг правой вперёд;
2. Подъём левого колена;
3. Шаг левой назад;
4. Приставить правую к левой.