

ФЕДЕРАЦИЯ БАТОН ТВИРЛИНГА И МАЖОРЕТОК

АДАПТИВНЫЙ ТВИРЛИНГ

Методические рекомендации для
педагогов коррекционных школ
для работы с детьми с ОВЗ



В7 БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД ВЛАДИМИРА
ПОТАНИНА

СИЛА СПОРТА



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	2
1. АФК: компоненты, средства, методы, формы организации	3
1.1. Компоненты АФК	3
1.2. Средства АФК	8
1.3. Методы АФК	10
1.4. Формы организации АФК	27
2. Роль мелкой моторики в реабилитации детей ОВЗ	30
3. Адаптивный твирлинг - новая форма реабилитации детей с ОВЗ	33
3.1. Описание батон твирлинга, как основы адаптивного твиринонга	33
3.2. Нормативный раздел	37
4. Практический раздел	56
4.1. Реквизит батон твиринонга- батон	57
4.2. Основные приемы вращения батона	59
4.3. Составление плана урока по адаптивному твирлингу	73

ВВЕДЕНИЕ.

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) является областью общей физической культуры. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и государственной программой Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" к 2020 году планируется увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 2,5 миллионов человек, что составит 20% от общего количества инвалидов в Российской Федерации.

В зависимости от потребностей лиц с ОВЗ и инвалидностью выделяют следующие компоненты адаптивной физической культуры.

1. АФК: КОМПОНЕНТЫ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ.

1.1. Компоненты АФК

Адаптивное физическое воспитание (образование) – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре. В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развиваются основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем, развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики. Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Адаптивный спорт – компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий

потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации. При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека-потребности в самоактуализации, поскольку 7 профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности оказываются недоступными. Содержание адаптивного спорта направлено прежде всего на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем. Основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационнокомпенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачевнопедагогический процесс, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсменаинвалида, удовлетворяющие эстетические, этические, духовные потребности, стремление к физическому совершенствованию.

Адаптивная двигательная рекреация — компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении. Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение концентрации, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация - не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий.

Адаптивная физическая реабилитация — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например,

являющимся причиной инвалидности). Основная цель адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений.

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства. Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесноориентированных практик необходимо считать приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализацию, творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов») и, в конечном счете, вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе - профессионально-трудовую деятельность.

Перечисленные виды (компоненты) адаптивной физической культуры, с одной стороны,

носят самостоятельный характер, так как каждый из них решает свои задачи, имеет собственную структуру, формы и особенности содержания; с другой, — они тесно взаимосвязаны. Так, в процессе адаптивного физического воспитания используются элементы лечебной физической культуры с целью коррекции и профилактики вторичных нарушений; рекреативные занятия — для развития, переключения, удовлетворения потребности в игровой деятельности; элементарные спортивные состязания. Многие спортсмены-инвалиды проходят последовательный путь от физической реабилитации в условиях стационара к рекреативно-оздоровительному спорту и спорту высших достижений.

Если для здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, реализуемой повседневно, то для инвалида — это способ существования, объективные условия жизнеспособности. Она дает независимость и уверенность в своих силах, расширяет круг знаний и общения, меняет ценностные ориентации, обогащает духовный мир, улучшает двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса. Таким образом, адаптивная физическая культура в целом и все ее виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности как 10 естественного стимула жизнедеятельности, используя сохранные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально

реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

1.2. Средства АФК

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы.

Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционноразвивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии. Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью и др.), с представлениями о движениях, с мыслительной работой, эмоциями и переживаниями и т. п., развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека; т. е. влияют одновременно на организм и личность. Физические упражнения:

1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют

суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;

2) улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;

3) благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;

4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;

5) улучшают функции сенсорных систем.

К естественно-средовым факторам относятся использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений. Для инвалидов купание, плавание, ходьба босиком по траве, песку, гальке, туризм, рыбалка, прогулки на лыжах, на велосипеде, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках и другие виды рекреативной деятельности не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее и закаливающее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний.

К гигиеническим факторам относятся правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для инвалидов они имеют первостепенное значение.

1.3. Методы АФК

Метод - это способ достижения цели. Он всегда имеет предметное содержание и применяется в процессе целенаправленной педагогической деятельности как путь к достижению намеченного результата. Методика представляет собой совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных и др. задач адаптивной физической культуры. Доминирующим в АФК и всех ее видах является коррекционно-развивающее и оздоровительное направление, что обусловлено приоритетной ролью решения основных педагогических задач и особенностями контингента занимающихся.

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

1. Методы формирования знаний.

Эти методы имеют широкий спектр задач. Они направлены на: - усвоение представлений, понятий, правил, принципов, условий успешного овладения разнообразными двигательными умениями, полноценной техникой движений, развитие физических и психических качеств и способностей, а также опыта их практического применения; - создание стимулов, мотивов, ценностей, норм, установок осознанного использования физических упражнений. Методы формирования знаний делятся на две группы: методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия).

К первой группе относятся:

- метод вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т. п.;
- метод невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией;
- метод сопряженной речи — одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.

При нарушении речи и слуха высказывание «хором» легче самостоятельного, поэтому служит способом преодоления речевых нарушений;

- метод идеомоторной речи — самостоятельное мысленное проговаривание «про себя» отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к правильному их произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов построена на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающий сенсорно-перцептивный образ движения. Ощущения, восприятия, представления служат ориентировочной основой для формирования двигательных умений, построения индивидуальной техники двигательных действий с минимальным количеством ошибок.

Для формирования представлений о движении используются:

- объемные и плоскостные макеты тела с подвижными суставами;
- рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия;
- мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
- звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуколидер-метроном, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
- тренажеры для коррекции точности движений, запоминания и воспроизведения деталей техники, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положения тела в пространстве;
- оптические средства (коррекционные очки, контактные линзы и др.) для слабовидящих, позволяющие получить дополнительную информацию о двигательных и ориентировочных действиях.

Методы наглядности у глухих и слабослышащих основаны на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами — для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Выбор методов и приемов обучения и формирования знаний обусловлен сохранностью сенсорных систем, речи, интеллекта, но компенсация слуховой дефекта осуществляется преимущественно за счет зрительного восприятия,

кинестетической и вибрационной чувствительности. Основная задача обучения и воспитания лиц с умственной отсталостью это максимальное преодоление (ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер, нарушенных дефектами коры головного мозга. Обучение происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором; -выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному у показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным: - упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся; - упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости,

необходимо демонстрировать, стоя боком; - упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком; - зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения; - упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

При занятиях физическими упражнениями инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата методы наглядности реализуются через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

С этой целью в практике разработаны и используются различные технические системы с биологической обратной связью:

- компьютерные игровые тренажеры для детей с ДЦП, основанные на использовании зрительной обратной связи для стимуляции вынужденных движений, которые в обычных условиях не выполняются;

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования.

Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Выбор методов наглядности для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата диктуется характером травмы и заболевания, состоянием сохранных функций, этапом реабилитационно-восстановительного периода, конкретными задачами и осознанностью их решения на каждом занятии. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются двигательные умения, тем результативнее проявление физических, волевых, интеллектуальных способностей.

2. Методы обучения двигательным действиям.

Словесные и наглядные методы тесно связаны с непосредственным выполнением физических упражнений и отражают информационную сторону обучения. Методами, направленными на формирование двигательных действий, традиционно считаются метод расчлененного и метод целостного обучения. Еще Л.С. Выготский в 30-е годы одним из ведущих принципов обучения детей с нарушениями в развитии считал «принцип дробности».

Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения является характерной чертой обучения в разных видах адаптивной физической культуры, что обусловлено следующими обстоятельствами:

- многие физические упражнения имеют достаточно сложную координационную структуру и требуют от

занимающихся ориентировки в пространстве, согласованности движений, равновесия, точного воспроизведения силовых, временных, пространственных характеристик движения, но именно эти способности наименее развиты у людей с сенсорными, интеллектуальными, двигательными нарушениями;

- изучение сложных по своей структуре физических упражнений требует много времени, и это может снизить интерес к учебной деятельности у занимающихся. В силу психологических особенностей дети с нарушениями в развитии нуждаются в частых переключениях и быстром успехе;

- обучение отдельным видам упражнений исходно предполагает последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением (плавание);

- на этапе реабилитации после травм и заболеваний в силу ограниченных возможностей двигательного аппарата целостное движение невозможно.

- в реабилитационных целях используются пассивные движения, например, для создания условий формирования нормального положения позвоночника для ребенка с ДЦП используются упражнения на мяче: пассивное сгибание рук, ног, туловища, головы с фиксацией и покачиванием, чередующимися с положениями лежа на животе и спине и способствующими расслаблению мышц;

- преимущество отдельного выполнения отдельных частей или фаз движения заключается в том, что создаются условия для коррекции индивидуальных деталей техники с учетом

реальных возможностей обучаемого, уточнения положений отдельных звеньев тела, исправления двигательных ошибок. Метод целостного обучения заключается в том, что с самого начала физическое упражнение изучается в полном объеме его структуры. Он используется при обучении либо простым упражнениям, либо упражнениям, которые не делятся на части, либо при закреплении изученных по частям и объединенных в целое упражнений.

Вспомогательными методами совершенствования целостного двигательного действия служат подводящие упражнения, которые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, и имитационные, полностью воспроизводящие структуру основного упражнения, но в других условиях. Эти специальные упражнения предназначены для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик техники, а также развития физических качеств, необходимых для выполнения изучаемого двигательного действия. В адаптивном физическом воспитании дошкольников и младших школьников имитационные упражнения часто используются как подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия. В настоящее время для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями широкое распространение получили тренажерные устройства, позволяющие не только обучать движениям, но и контролировать действия

занимающихся, что дает возможность расширить процесс освоения целостных сложнокоординационных двигательных действий. Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
- вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств, 19 концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений занимающихся;

- вариативностью внешних факторов среды при выполнении упражнений: в любое время года, при разных погодных и метеорологических условиях, в помещении, на открытом воздухе, в лесу, на воде и т. п., но в соответствии с гигиеническими требованиями и обеспечением безопасности (страховкой, помощью, сопровождением, использованием надежного оборудования, технических средств, инвентаря и экипировки и др.).

3. Методы развития физических качеств и способностей.

Многократное выполнение физических упражнений сопровождается не только улучшением качества техники, но и тренирующим воздействием, развитием адаптационных процессов, охватывающих все системы и функции организма. Упорядоченный подбор физических упражнений, регулирование их продолжительности и интенсивности определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, развитие его отдельных способностей. Принято различать пять основных физических способностей (качеств): силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Каждой из них присуща специфическая структура, целевая направленность движений, мышечная координация, режим работы и его энергообеспечение. Развитие физических качеств подчиняется общим закономерностям этапности, неравномерности, гетерохронности независимо от пола, возраста, наследственных факторов, состояния здоровья.

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей:

- Для развития мышечной силы- методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.

- Для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.

- Для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы. Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, продолжительность и характер отдыха, объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования, факторы утомления и восстановления работоспособности), учет медицинских противопоказаний и контроль за динамикой функционального, физического, психического состояния.

- Для развития гибкости применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение 20 необходимой амплитуды

движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т. п. Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани - сухожилия, фасции, связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления.

-Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

И простые, и сложные упражнения требуют координации: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом — зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем - рассчитать усилие, в четвертом - точно воспроизвести заданный ритм движения. Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения упражнения, т. е. насколько точно оно соответствует поставленной задаче. Но техника физических упражнений имеет не одну, а несколько характеристик: временную (время реакции, время движения, темп), пространственную (исходное положение, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве, отличающихся направлением, амплитудой, траекторией), пространственновременную (скорость, ускорение), динамическую (усилия), ритмическую (соразмерность усилий во времени и пространстве).

Управлять всеми характеристиками одновременно человек с сенсорными, двигательными, интеллектуальными нарушениями не способен, так как результатом дефекта явилось либо рассогласование между различными функциями, либо отсутствие или недостаток сенсорной информации, либо дискоординация между регулирующими и исполнительными системами организма. Чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации. Координационные способности человека представляют совокупность множества двигательных координации, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Для их коррекции и развития используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий,

временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий. Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод. Игра как забава, развлечение свойственна людям во все возрастные периоды жизни, она удовлетворяет естественные потребности человека в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения. Естественно, что в группах с разными видами нарушений содержание игровой деятельности неодинаково и лимитируется моторной мобильностью, двигательным опытом, физическими возможностями, возрастом.

Классификация подвижных игр, отражающая общие тенденции специалистов, заключающиеся в том, что игровая деятельность для детей с нарушениями в развитии не только развлечение, но и способ увеличения двигательной активности, стимулятор развития телесных, психических, интеллектуальных возможностей. Предлагаемая классификация подвижных игр позволяет выбрать те из них, которые направлены воздействовать на те функции аномального ребенка, которые отстают в развитии.

В качестве классификационных признаков выступают следующие:

а) по степени адаптации к отдельным нозологическим группам:

- подвижные игры для слепых и слабовидящих;
- подвижные игры для глухих и слабослышащих;
- подвижные игры для умственно отсталых;
- подвижные игры для детей с нарушениями речи;
- подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутантов)
- подвижные игры для детей с ДЦП;

б) по преобладающему виду действий и движений:

- подвижные игры с ходьбой и бегом;
 - подвижные игры с прыжками;
 - подвижные игры с метанием;
 - подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием;
 - подвижные игры с ловлей, передачей, перекачиванием мяча;
 - подвижные игры с различными предметами;
- в) по преимущественной направленности развития физических способностей:
- развитие скоростных способностей;

- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие силовых способностей;
- развитие координационных способностей;

1.4. Формы организации АФК

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, рыбалка), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в летнем оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами АФК, другие — общественными и государственными организациями, третьи - родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые - самостоятельно, самими инвалидами.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, рыбалка), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в летнем оздоровительном лагере).

Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами АФК, другие — общественными и государственными организациями, третьи - родителями детей-

инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые - самостоятельно, самими инвалидами.

Цель всех форм организации - расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни. Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- 1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- 2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- 3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 4) уроки лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;

5) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

6) уроки рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики, т. е. наиболее типичными для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные уроки.

Неурочные формы могут быть не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать лиц с разными двигательными нарушениями и проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками. Их главная цель — удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

2. РОЛЬ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ.

Проблема развития мелкой моторики изучалась учеными с давних пор. Кончики пальцев рук — это «второй мозг». Еще великий немецкий философ И. Кант (1724—1804) писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом, а В.В. Сухомлинский утверждал, что : «Истоки способностей и дарований детей – в кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движении детской руки с орудием труда, тем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской душе, тем ребенок умнее».

Связь между рукой и мозгом невероятно важна. Ученые установили, что на общей площади зоны движения в коре головного мозга, одну из самых обширных частей, наряду с проекциями мимической мускулатуры и мышц языка, занимает проекция мускулатуры кисти руки. И если у взрослого человека взаимосвязь происходит по схеме «мозг—рука» (мозг дал команду — рука сделала), то у ребенка осуществляется обратная информационная связь. Рука изучает окружающий мир, сообщает мозгу «результаты наблюдений» — мозг управляет рукой, используя эту новую информацию; рука выполняет новую команду мозга и в прямом смысле слова нащупывает очередные сведения. И снова в мозг поступает «отчет о

результатах». Таким образом, именно руки позволяют детям «включить» мозг и развивать его. Так что можно не сомневаться: пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры — это уже школа раннего развития ребенка. Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

Проекция кисти руки на коре головного мозга расположена совсем рядом с речевой зоной. Воздействие на руки ребенка, работа над мелкой моторикой и ловкостью ручек способствуют стимуляции этой зоны мозга. То есть пальчиковый массаж и пальчиковая гимнастика уже работают на развитие речи ребенка. Исследованиями также подтверждено, что уровень развития речи зависит от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно - психического развития ребёнка является развитие его руки, кисти, ручных умений или, как принято называть, мелкой пальцевой моторики. Психологи отмечают, что умственные способности ребёнка начинают формироваться очень рано и не сами собой, а по мере расширения его деятельности, в том числе общей двигательной и ручной.

Мелкая моторика – это двигательная деятельность, которая обуславливается скоординированной работой мелких мышц руки и глаза. Научно доказано, что чем больше мастерства в

детской руке, чем разнообразнее движения рук, тем совершеннее функции нервной системы и речи.

Именно с помощью тактильно-двигательного восприятия складываются первые впечатления о форме, величине предметов, их расположении в пространстве. Ведь первым видом действия ребенка с предметами является хватание, во время которого форма, величина, масса, температура, пространственное расположение предмета познаются на ощупь, а рука учит глаз.

Адаптивный твирлинг, речь о котором пойдет ниже, как раз и направлен на реабилитацию детей с ОВЗ с помощью мелкой и крупной моторики, т.к. основной реквизит этого физкультурно-спортивного направления - батон, который взаимодействуя со всей ладонью и отдельно с пальцами, воздействует на нервную систему.

3.АДАПТИВНЫЙ ТВИРЛИНГ-НОВАЯ ФОРМА РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ.

3.1. Описание батон твирлинга, как основы адаптивного спорта

Батон Твирлинг — это спортивно-физкультурное направление, с добавлением творческого компонента. Он включает вращение "батона" (металлической палочки с наконечниками разного размера) в комплексе с движениями тела, акробатикой, гимнастикой и танцем. Выступление спортсмена сопровождается музыкой.

Батон твирлинг - это взаимосвязь нескольких видов спорта: художественной и спортивной гимнастики, акробатики с добавлением

хореографического компонента и жонглирования (2 и 3 батона). Одна из номинации батон твирлинга - стретинг(элементы художественной гимнастики с вращением "батона").

Батон- твирлинг — это не только спорт, но и искусство т. к. требует стиля и грации, и сочетает в себе умелое владение жезлом в комплексе с движением тела в изящной манере, включая танцевальные движения, гимнастические элементы и музыкальный фон, требующим высокого уровня концентрации и физической нагрузки. Батон твирлинг, как соревновательный вид спорта, включает в себя физическую выносливость, гимнастику, танец, художественную выразительность, красоту фигурного катания и балета, а также технические навыки всех эти видов спорта, вместе взятых.

Программа факультативных занятий по Адаптивному твирлингу для учеников 1-10 классов коррекционных учреждений и инклюзивных классов является инновационной формой в системе внеклассной работы по адаптивной физической культуре (АФК). Данный вид АФК активно развивается в нашей стране в виде занятий школьников в разнообразных кружках и секциях, как раздел танцевальной, гимнастической, акробатической подготовки и т.д.

Целью программы факультативных занятий является создание в учреждениях образования и культуры (коррекционных школах, Домах культуры, детских творческих центров, частных инклюзивных школах и т.д.) кружков и секций адаптивному твирлингу, обучение учащихся двигательным

действиям танцевальной, гимнастической и акробатической направленности, побуждение к проявлению творчества и лидерских качеств, реабилитация и социализация детей с ОВЗ. Факультативные занятия по адаптивному рассчитаны на 72 академических часов в год (два часа в неделю).

Основными задачами факультативных занятий являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;

- укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;

- реабилитация и социализация "Особенных детей"

- популяризация творческих видов спорта через привлечение учащихся к участию в

- специализированных конкурсах и фестивалях,

- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях.

Основной формой учебной работы является урок (групповое занятие). Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов работы с реквизитами твирлингистов.

Весь процесс учебной и спортивной работы носит воспитательный характер. Преподаватель обязан воспитывать у юных спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию занимающихся должны способствовать: четко организованное и качественное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, своевременная явка на занятия, аккуратный внешний вид. Большое значение имеет личный пример преподавателя.

Воспитательная работа должна проводиться и вне учебно-спортивных занятий в форме бесед, лекций, экскурсий, посещения музеев, выставок, собраний, выполнения общественных поручений.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к факультативным занятиям по адаптивному твирлингу, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся.

Программа факультативных занятий рассчитана на учеников с 1 по 10 классов с постепенным увеличением требований, предъявляемым к техническим приемам, уровню физической подготовки и уровню знаний.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по

адаптивному твирингу и хореографии в учебных заведениях, кружках и секциях (ДК, домов детского творчества и т.п.).

Программа включает следующие разделы:

- нормативная часть;
 - методическая часть;
 - система контроля и зачётные требования;
 - информационное обеспечение Программы;
 - план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
- и содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

3.2. НОРМАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ:

Основными критериями оценки выполнения программных требований являются:

Этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся
3. Уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся

3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта.
4. Освоение теоретического раздела программы.
3. Динамика спортивно-технических показателей.
4. Результаты выступлений в всероссийских и международных соревнованиях, конкурсах, фестивалях.

Первый этап - **этап начальной подготовки** предусматривает

- воспитание интереса у детей к спорту и приобщение их к батон твирлингу;
- начальное обучение технике специальных упражнений с реквизитами твириногистов;
- развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики вида спорта.

На данном этапе идёт интенсивная общая физическая подготовка учащихся с уклоном к специфике твирлинга, теоретическая подготовка по первичным знаниям о действии физических упражнений на организм человека; гигиеническим знаниям и навыкам и т.п. и соревновательная подготовка для конкурсов и фестивалей.

Второй этап – **учебно-тренировочный**

1. *Начальной спортивной специализации*
2. *Углубленной тренировки*

Начальная спортивная специализация предусматривает базовую технико-тактическую и физическую подготовку. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики твирлинга, воспитание соревновательных качеств. На данном этапе у учащихся воспитываются такие качества как: ответственность, стремление к победе,

сила воли, чувство долга, коллективизм, сопереживание, поддержка, доброжелательность и т.д.

На этом этапе становится ярче проявление способностей учащихся, их желание заниматься дальше выбранным видом спорта и стремление к достижению более высоких спортивных результатов.

Со второго года обучения начинается «углубленная тренировка», которая направлена на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную и т.д.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Его эффективность значительно повышается если педагог будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методом разъяснения и наглядности.

В технической подготовке используют два методических подхода:

1. Целостный- обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим расчленённым овладением его фазами и элементами;
2. Расчленённый – раздельное обучение фазам и элементами их сочетание в одно движение.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их **теоретическая подготовка – главная сторона в практической реализации принципа сознательности.**

Теоретическая подготовка спортсменов в зависимости от этапа подготовки проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно во время тренировочного занятия. Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность - вырабатывать у обучающегося умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, конкурсов, фестивалей и соревнований.

Для всех этапов подготовки: основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; с

изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах.

3. Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах;
- для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу, ноги удерживаются партнером.
- для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Прыжки на двух ногах, из приседа. Максимальное растягивание и расслабление ног, круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера;
- для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть; то же сменив режим работы; сед, согнув ноги, колени развести в стороны, руки на коленях,

развести колени с сопротивлением до касания бедрами пола.

4. Игры и игровые упражнения для групп начальной подготовки:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые птички» – подскоки на двух ногах.

«Резвые котята» – ползание на коленях.

«Салочки» – дети бегают друг за другом, стараясь осалить.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением

(из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки.

Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180°- 360°

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики и классического танца. .
Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки , эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя батоны, помпоны и др. предметы.

5. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

6. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать);
- прыжки с предметами в руках и с грузами.

Этап начальной подготовки:

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Пассивная гибкость:

- складка вперед, грудь касается бедер
- мост из стойки, ноги на ширине плеч

- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)

2. Активная гибкость:

- удержание ноги вперед
- удержание ноги в сторону
- удержание ноги назад
- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

3. Базовая специальная подготовка:

- упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки
- упражнение для правильной постановки ног и рук
- маховые упражнения
- круговые упражнения
- пружинящие упражнения
- упражнения в равновесии

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1) Виды шагов:

- на полупальцах, мягкий
- высокий, острый
- пружинящий, приставной
- скрестный, скользящий, перекатный
- широкий
- галопа, польки
- вальса

2) Виды бега:

- на полупальцах
- высокий

- пружинящий

3) Наклоны и волны:

а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)

в сторону (на одной ноге)

назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)

б) на коленях: вперед, в стороны, назад

в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные
одновременные и последовательные.

боковая волна

боковой целостный взмах

передняя волна и целостный взмах

обратная волна

4) Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись

выпрямившись с поворотом на: 45°, 90°, 180° и 360°

из приседа

разножка (продольная, поперечная)

прогнувшись, боковой с согнутыми ногами

б) с двух ног после наскоков

прыжок со сменой ног в 3 позиции

после присела

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад)

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)

закрытый и открытый

со сменой ног (впереди, сзади)

со сменой согнутых ног

махом в кольцо

широкий, сгибая и разгибая ногу

д) подбивной в кольцо

5) Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;

- равновесие в полуприседе;

- равновесие в стойке на левой, на правой;

- равновесие в полуприседе на левой, на правой;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

б) Вращения с переступанием

- скрестные;
- одноименные от 180° до 540°;
- разноименный от 180° до 360°.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

- музыкально-двигательное обучение
- воспроизведение характера музыки через движения
- распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры
- музыкально-двигательные задания
- танцы
- классический экзерзис

Учебно-тренировочный этап.

1.Пассивная гибкость:

- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки
- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)
- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке
- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке

2.Активная гибкость:

- удержание ноги вперед
- удержание ноги в сторону

- удержание ноги назад
- поднятие ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.

3. Специальные средства

- музыкально-двигательное обучение
- воспроизведение характера музыки через движения
- распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры
- музыкально-двигательные задания
- танцы
- классический экзерзис

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивно-Техническая подготовка включает в себя:

- а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;
- б) специальные упражнения с предметами: Батонами, помпонами, флагами, веерами-вейлами

Этап начальной подготовки

Упражнения без предметов

Классификационные элементы:

1. Прыжки:

- прыжок шагом
- прыжок шагом толчком двумя
- «казак»

- кольцо одной ногой
- «ножницы» вперед
- «ножницы» вперед с согнутыми во время $\frac{1}{2}$ поворота ногами
- прыжок со сменой ног назад
- фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°)
- фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°), в подбивной касаясь
- вертикальный прыжок с согнутой ногой и $1/2$ поворота в полете (180°)
- вертикальный прыжок с согнутой ногой и $1/2$ поворота в полете (360°)
- вертикальный прыжок с поворотом на 360°

2. Равновесия

- равновесие в пассе
- в пассе наклон туловища вперед
- свободная нога в горизонтальном положении
- свободная нога вперед в шпагат с помощью
- свободная нога в сторону в горизонтальном положении
- свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
- свободная нога назад - «арабеск»

3. Повороты

- пассе - 360°
- нога горизонтально вперед - 360°
- «казак» - нога вперед 360°
- «арабеск» - нога назад 360°
- в кольцо - 360°
- «фуэтэ» - 360°

Упражнения с предметом

1. Упражнения с батоном

- Фигуры называемые «Мертвый батон», когда с «Батоном» работают в разных направлениях без его вращения
- горизонтальные вращения и вертикальные вращения
- вращения одной рукой («восьмерки»)
- разные варианты вращения во все стороны правой или левой рукой
- Вертикальное вращение обеими руками («солнце») с разных сторон туловища (впереди туловища, за головой, над головой, за туловищем и т.п.)
- Вертикальное вращение с рисованием круга впереди туловища одной рукой (« звезда»), оно может быть быстрым и простым с вращением во всех направлениях
- Фигуры с низким и несложным вращением батона легко подброшенным и легко пойманным (например: в какой-то момент «батон» находится не в контакте с телом)

2. Упражнения с помпоном

- стоп фигуры , без подъема участников
- подбрасывание помпонов
- волны: одинарные
- обмен помпонами в движении.

Учебно-тренировочный этап:

1.Упражнения без предмета

Классификационные элементы:

1. Прыжки:

- прыжок шагом
- прыжок шагом толчком двумя
- подбивной прыжок касаясь

- подбивной прыжок в кольцо
- «казак»
- кольцо одной ногой
- фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°)
- фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°), в подбивной касаясь
- «жете» ан турнан с подбивным в кольцо
- «ножницы» со сменой ног назад в кольцо

2. Равновесия

- свободная нога в горизонтальном положении
- свободная нога вперед в шпагат с помощью
- свободная нога в сторону в горизонтальном положении
- свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
- кольцо с помощью
- переднее равновесие в горизонтальном положении
- «казак» вперед с помощью

3. Повороты

- пассэ - 360°
- нога горизонтально вперед - 360°

Упражнения с предметом - батон.

- Обороты вокруг верхней и нижней части ноги, лодыжки, коленного сустава, шеи, запястья, талии...
- Фигуры с высоким и сложным вращением «Батона» легко подброшенным и легко пойманным (например: бросок с горизонтальным вращением)
- Фигуры с низким и сложным вращением «Батона» жестко подброшенные и пойманные (под ногами или за спиной)

- Простой обмен «Батонами» между участниками
- Повороты вокруг ладони
- Фигуры с очень высокими и длинными бросками (бросок с горизонтальным вращением и одновременным поворотом тела)
- Вращение двумя «батонами» исполнение фигур 3-го уровня
- Обороты вокруг ладоней и локтей обеих рук
- Обороты локоть-ладонь
- Обороты ладонь-локоть-ладонь
- Обороты вокруг локтя и лопатки спины, перехват за спиной
- Очень высокий бросок с несколькими витками вокруг своей оси, пирует.
- сложные роллы и флипы

2. Упражнение с помпонами

- волны (двойные, круговые, диагональные)
- стоп картинки - с подъемом участниц
- обмен помпонами в движении
- подброс помпонов с поворотом
- подброс помпонов , ловля между ног

ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактические приемы:

- Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей мажореток и твирлингистов с максимальной трудностью и надбавками.

- Рациональное взаимодействие мажореток и твирлингистов - попадание в двойки-тройки мажореток со сходными физическими, техническими и психологическими данными.
- Рациональное распределение трудных элементов между мажоретками и твирлингистами с учетом их индивидуальных возможностей.
- Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.
- Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.
- Тактическая подготовка в мажорет-спорте и батон твирлинге является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.
- Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино - и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.
- Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления программ выступлений, на тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Основные задачи общей психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества,

необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям по мажорет-спорту, правильную мотивацию, общие нравственные и морально-психологические черты характера;

4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

5. Формировать и закреплять соответствующие отношения с тренером, родителями, психологом, товарищами по группе (команде), к влиянию внешних факторов воздействия и т.д. как в процессе общего воспитания, так и в процессе самовоспитания юного спортсмена.

В ходе общей психологической подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая «боевая готовность» спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и

эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества спортсмена: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результат выступления на соревнованиях.

Тренер формирует у воспитанников такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к себе и другим, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

В процессе психологической подготовки у спортсменов развиваются следующие специальные психические функции:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- комплексные специализированные восприятия (чувство пространства, времени, усилий, темпа, площадки, дистанции, высота потолка и пр.)

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информирование спортсменов об особенностях развития свойств личности в группе (команде).
2. Методы словесного воздействия: разъяснение, убеждение, советы, похвала, требования, критика,

ободрение, внушение, примеры авторитетных людей и др..

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов во время бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательные воздействия коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия.

Средства и методы психолого- педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе **начальной подготовки** основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту и правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие и дисциплинированность, соблюдение режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также, на установление положительных межличностных отношений в коллективе и развитие простейших сенсомоторных реакций (внимания, навыков самоконтроля).

На **учебно-тренировочном этапе** внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшения взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учёт и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения каждого учащегося, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

4.1. Реквизит Батон твирлинга - батон.

БН (Ball) Перекладина(Shaft) МН(Tip)

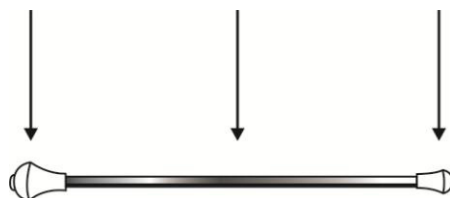


Рисунок 1

БН- большой наконечник, **МН** - малый наконечник

"Батон" - металлическая палочка с наконечниками из специального материала разной величины

Как держать батон:

- а) Обычный хват :
за перекладину батона,
большой палец по
направлению к большому
наконечнику
- б) можно держать батон за
большой или малый наконечник
одной или двумя руками, в
зависимости от предполагаемой
фигуры твирлинга.

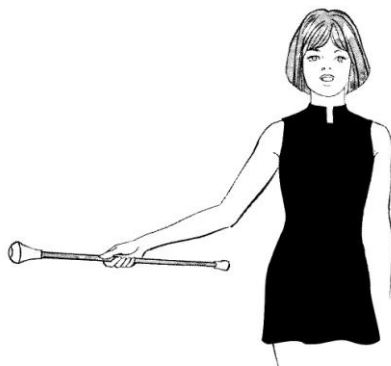


Рисунок 2

"Помпон" - два помпона одинаковой величины (могут быть разного цвета) с которыми участники выступления выполняют разнообразные гимнастические и акробатические элементы.

Основные способы вращения батона.

Основные плоскости вращения

- вертикальная
- горизонтальная
- диагональная

Техника твирлинга предполагает 3 различных режима.

Контакт

- Движения вокруг тела, где это возможно
- вращения**
- вращение батона любой частью тела
- подбрасывания**

- подбрасывания батона в воздух

Техническое умение - уровень владения техническими навыками, точность выполнения. Техника танцевальных движений и движения тела, владение батоном.

Визуальная музыкальность - соответствие структуры музыки (ритм, динамика) выразительности, настроению и смыслу. Визуальная музыкальность оценивается на протяжении всей программы.

Взаимодействие с аудиторией - способность передать уникальный характер и стиль, образ, найти контакт со зрителем

4.2. Основные приему вращения батона.

1. "Мертвый батон"

Батон при этом приеме не вращается, он находится в руке (правой или левой)и перемещается вместе с рукой (подъемы руки, отведение в сторону, перехват батона спереди или за спиной и т.д.).

При описании упражнений *с батоном* различают две основные группы положений: хватом за оба конца и со свободным концом (концами).

Положения батона, удерживаемой за *оба конца*:

а) симметричные — указывается только положение центра батона относительно туловища;

- батон держать горизонтально вниз
- батон держать перед грудью
- наклон вправо, батон вперед
- батон вперед — кверху,
- батон за голову,
- батон на голову, батон за спину;



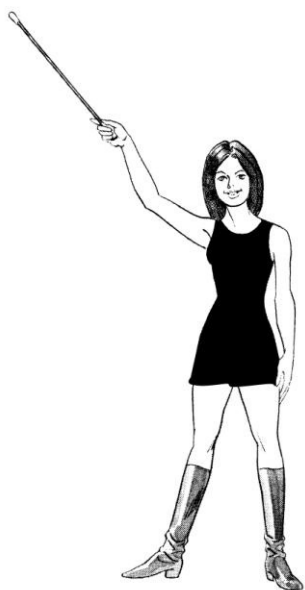
Рисунок 3

- б) асимметричные — при
разных
положениях; указывается положение центра палки и
в чем состоит
отклонение от симметрии, например:
- батон вертикально перед
грудью, левая сверху
 - батон вперед наклонно, правая сверху
 - батон вертикально влево, левая сверху
 - батон вертикально вперед, правая сверху

Положения палки со свободным концом (концами):

- а) стандартные:
- батон к плечу
 - батон к ноге
 - с батоном вольно
 - батон в руку

- б) хватом одной за середину — указывается рука, ее
направление и ориентация батона,
например:
- батон в правой вперед вертикально



поперек

Рисунок 4

в) хватом за один конец батона

—
указывается положение руки
и направление батона,
например:

- правую вперед или в сторону
- батон вверх
- руки вверх, батон вправо
- правую с батоном вперед или в сторону
- правую с батоном вверх

г) хватом двумя руками
— указывается удерживаемый
конец и направление свободного
конца, например:

- батон за голову и влево
- батон к правому плечу и вверх
- батон, держим двумя руками за
наконечники и отводим руки
вправо или влево.

Рисунок 5



2. Горизонтальные вращения батона правой руке

а) Вытяните правую руку.

б) Держите батон по центру, поддерживая его большим пальцем руки. (Рисунок 2)

в)Начинайте вращать батон, находящийся в горизонтальном положении, пальцами руки. Делать это следует очень аккуратно, будто вы вращаете тарелку, на которой лежит. Конец батона должен немного опускаться вниз

3. Фигура " 8 " - правая рука

1. Удерживайте батон в правой руке, поддерживая его большим пальцем.
2. Представьте себе, что перед вами стоит жестяная банка с краской, и вы погружаете наконечник прямо в эту банку с краской.



Рисунок 6

3. Сделайте вид, что погружаете батон в банку (Рисунок 6), опустите руку вниз (Рисунок 7), затем опять сделайте вид, что погружаете батон в банку (Рисунок 8)... Затем начните снова и повторите упражнение несколько раз.



Рисунок 7.



Рисунок 8.

4. Вращение "по часовой стрелке". по внутреннему кругу

1. Держите батон по центру, поддерживая его большим пальцем руки. Конец батона должен указывать на туловище. Сделайте круг в обратном направлении. Наконечник всегда будет проходить по внутренней стороне локтя, а конец жезла - по внешней. (Рисунок 9)
2. Также происходит вращение батона "против часовой стрелки"

Заметка: Необходимо сделать 20 полных кругов. Данный элемент будет часто использоваться в более сложных комплексах упражнений.

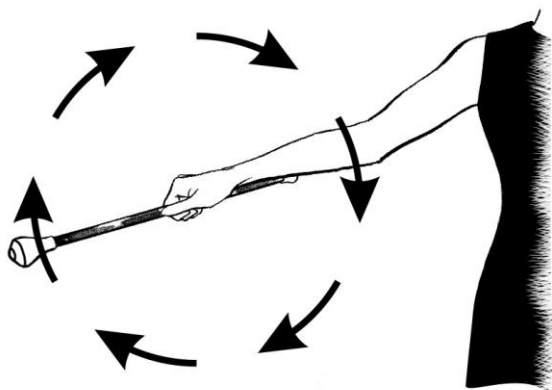


Рисунок 9

5. Вращение "по часовой стрелке" по внешнему кругу

1. Держите батон в направлении от туловища, поддерживая его пальцем руки (10).
2. Для начала вращения поднимите наконечник до уровня плеча, чтобы он вращался на внешней стороне локтя в обратном направлении (Рисунок 11). (БН всегда будет

проходить по внешней стороне локтя, а МН батона – по внешней). Сделайте один полный круг, после которого позиция вашей руки и наконечника будет такой же, как на рисунке 10.

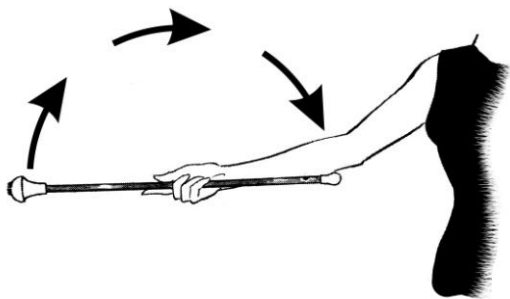


Рисунок 10

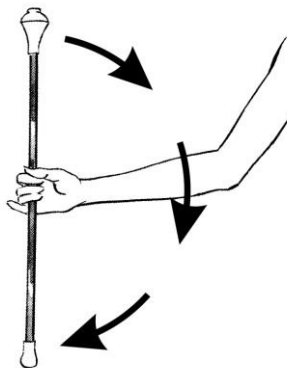


Рисунок 11

6. Вращение батона двумя руками за спиной

1. Чтобы начать вращение батона двумя руками за спиной, батон, находящийся в левой руке (Рисунок 12), необходимо завести на уровне талии назад за спину, где его берет также правая рука (Рисунок 13). Теперь вы можете начинать вращать батон, выполнить любой другой трюк на свое усмотрение или же приступить к вращению батона двумя руками перед собой.

Полезные советы: Естественным продолжением данного упражнения является вращение батона двумя руками вокруг талии. Эти два движения часто используются для плавных непрерывных вращений в обе стороны.



Рисунок 12



Рисунок 13

7. Вращение Батона вокруг туловища

1. Удерживайте батон в правой руке, поддерживая его большим пальцем. Левую руку положите на бедро. Выполните данное упражнение по восемь раз на каждой стороне. (Рисунок 14)

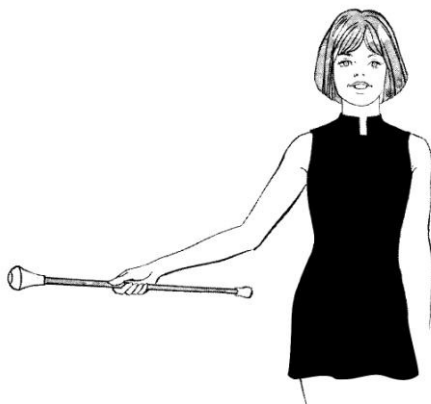


Рисунок 14

2. Заведите правую руку с жезлом назад на уровне талии. Левую руку также заведите назад. Возьмитесь ею за батон, слегка касаясь его большими пальцами рук, и удерживайте батон сзади двумя руками ровно по центру вашего тела. Ладони должны быть обращены от туловища и вверх. (Рисунок 15)



Рисунок 15



Рисунок 16

2. Удерживая батон одной левой рукой, поставьте согнутую в локте правую руку на правое бедро. (Рисунок 16)

3. Вытяните левую руку с батоном в сторону. Описав круг, согните ее в локте, держа наконечник батона с внешней стороны. (Рисунок 17)



Рисунок 17



4. Поднимите левую руку с батоном вверх и удерживайте его в горизонтальном положении над головой. Правой рукой возьмитесь за МН батона.

6. Уберите левую руку.

7. Опустите согнутую в локте правую руку до уровня талии, держа Батон в вертикальном положении.

Наконечник батона должен находиться сверху.

8. Повторите данное упражнение восемь раз.

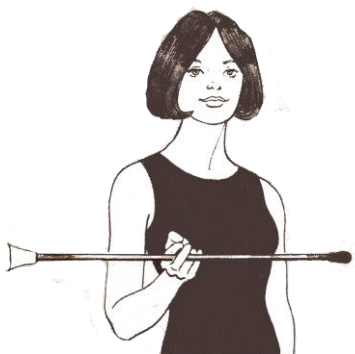
Рисунок 18

8. Вращение между пальцами

1. Возьмите батон в правую руку, чтобы его наконечник был направлен в левую сторону, и расположите его между первым и вторым пальцами. (Рисунок 19)



Рисунок 19



2. Вращайте батон вокруг второго пальца. (Рисунок 20)

Рисун

3. Вращайте батон вокруг третьего пальца (Рисунок 21)



Рисунок 22

5. Направляйте батон по тыльной стороне руки от мизинца по суставам пальцев в ладонь. (Рисунок 23)

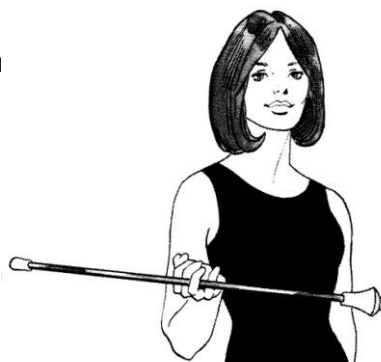
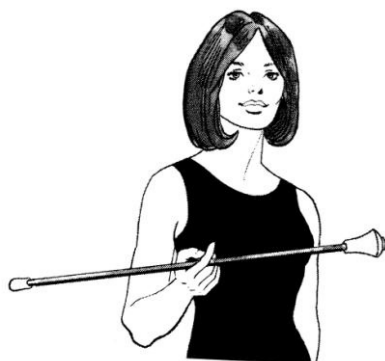


Рисунок 21

4. Благодаря вращению, батона должен оказаться между мизинцем и безымянным пальцем (Рисунок 22)



Рисунок 23

6. Теперь ваш батон находится в исходном положении, и вы можете начать упражнение снова. (Рисунок 24)

Рисунок 24

9. Вращение батона вокруг туловища

1. Возьмите МН батона в левую руку
Опишите батоном широкий круг за спину слева направо вокруг своей оси.
(Рисунок 25)

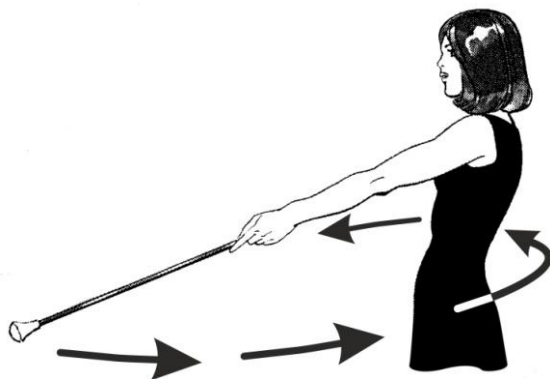


Рисунок 25



Рисунок 26

1. Когда батон достигнет необходимого положения, он на две трети покажется из-за спины с правой стороны.
(Рисунок 26)

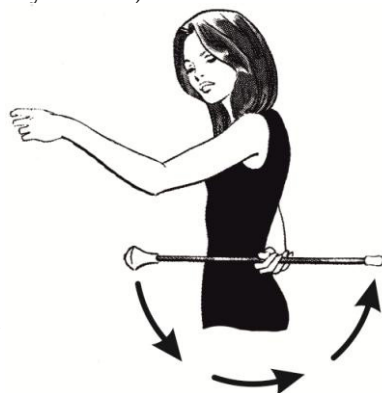


Рисунок 27

2. Вам необходимо будет
3. перехватить батон правой рукой.
(Рисунок 27)

Полезные советы: Перехват батона из-за спины правой рукой пройдет успешнее, если во избежание помех при перехвате вы быстро поднимете вверх вашу левую руку. При желании вы можете просто убедиться, что правая рука при перехвате не наложится на левую руку, не позволив ей отпустить жезл.

10. Вращение батона вокруг локтя



1. Удерживайте батон в правой руке на расстоянии трех четвертей от наконечника жезла. Большой палец руки должен быть направлен по направлению к наконечнику. Левую руку согните в локте на уровне груди и удерживайте в горизонтальном положении. (Рисунок 28)

Рисунок 28

2. Просуньте батон под находящейся в горизонтальном положении согнутой левой рукой. Выпустите батон из рук и позвольте ему скатиться по верхней части левой руки вниз от плеча к локтю. Поднимите локоть немного вверх, чтобы предотвратить падение батона. (Рисунок 29 и 29а)



Рисунок 29

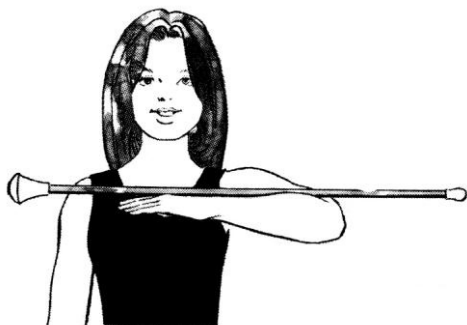


Рисунок 29а

11. Двойное локтевое вращение батона

1. Первые движения - вращение батона выполнить как п.10 (рисунок 28, 29 и 29а)



1. После того как вы опустите локоть левой руки, чтобы продолжить упражнение, поднимите правый локоть вверх для поднятия вверх правого конца батона. Опустите вниз правый локоть и дайте батону перекатиться на него. (Рисунок 30 и 30а)

Рисунок 30

Быстро дотянитесь до правого локтя левой рукой и схватите жезл, не дав ему упасть.(Рисунок 31)



Рисунок 30а



Рисунок 31

12. Вращение батона вокруг ноги

1. Возьмите конец батона в правую руку.
2. Поднимите правую ногу, согнув ее в колене. Пальцы ноги должны быть направлены вниз.
3. Просуньте батон под правой ногой. (Рисунок 32)

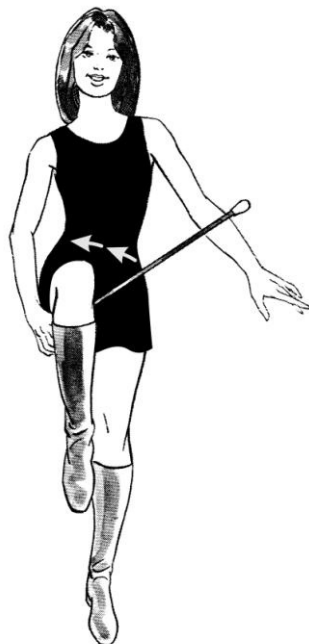


Рисунок 32



4. После того как вы выпустите батон из рук и позволите ему скатиться по верхней части правой ноги вниз к колену, схватите его правой рукой, не дав ему упасть. (Рисунок 33) Передаем батон в другую руку.

Рисунок 33

4.3. Составление плана урока по адаптивному твирлингу.

1. План урока по АТ: твирлинг с элементами хореографии.

Тема урока: Твирлинг с элементами хореографии.(А.Сыромятникова)

Цели урока:

1. Работа над элементами хореографии, дальнейшее их совершенствование.
2. Развитие координации движений.
3. Развитие выносливости.
4. Работа над постановкой правильного дыхания.
5. Освоение базовых движений твирлинга : «каша», « мертвый батон».
6. Освоение простых элементов растяжки.
7. Освоение навыков расслабления и медитации.
8. Закрепить навыки хореографии и твирлинга, освоенные в данном уроке

Задачи урока:

1. Образовательные:

1. Повторение и закрепление знаний, полученных на уроке.
2. Отработать чёткость выполнения базовых движений твирлинга.
3. Знакомство с начальными навыками хореографической культуры и твирлинга

2. Воспитательные:

1. Воспитание выносливости, силы воли
2. Формирование чувства ответственности.
3. Помощь ребенку в социализации и взаимодействиях с другими детьми и педагогом.
4. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.
5. Помощь в раскрытии творческого потенциала..

3. Оздоровительные:

1. Развитие координации движений.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата
3. Развитие гибкости, ловкости и пластичности
4. Психологическое раскрепощение ученика.
5. Развитие чувства ритма.
6. Развитие мышечной памяти
7. Способствовать развитию положительного эмоционального фона во время занятия.
7. Прививать интерес к систематическим занятиям твирлингом и хореографией.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: _____

Инвентарь: батон, мячик или резинка

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
1	Вводная часть:	5 мин.	

	<p>Вход в спортивный зал, приветствие друг друга, построение. Обозначение темы и цели урока. Краткая беседа о твирлинге и его связи с хореографией. Знакомство с батоном.</p>		<p>Следить, чтобы у каждого ребенка было достаточно пространства для дальнейшего выполнения заданий. Создание комфортного эмоционального фона в группе.</p>
2	Подготовительная часть:	7 мин	
	<p>Разминка и разогрев.</p>		<p>Следить за правильным выполнением упражнений. Следить за физическим состоянием учащихся во время выполнения упражнений. Контролировать соблюдение дистанции между учениками. Упраж</p>

			нение выполняется с использование м музыкального сопровождения
	Дыхательные упражнения.Упра жнения для разогрева шеи, плеч. Специальные упражнения для разогрева кистей	2 мин	Следить за темпом и техникой выполнения упражнений..
	Общеразвивающи е упражнения (ОРУ):		
	Выполнение наклонов, движения «кач» в разные стороны, для разогрева корпуса.	1 мин	Следить за дыханием и правильной работой ног.
	Пружины коленями в разных танцевальных позициях.	1 мин	

	Разогрев стоп круговыми движениями, движение «раливе»	1 мин	Следить за техникой выполнения упражнений
	Бег и прыжки на месте	2 мин	Темп средний. Следить за дыханием.
3	Основная часть урока:	20 мин	
	Разминка для рук с батоном: повороты батона в разные стороны (перед собой , внизу, наверху. Подкидывание батона чуть наверх, ловля 2 руками, 1 рукой.	2 мин	Следить за техникой безопасности. Контролировать правильность выполнения упражнений.
	Разучиваем движение «мертвый батон». Разучиваем комбинацию с элементом «мертвый батон на 2 восьмерки»	4 мин	Медленное многократное повторение комбинации. Контроль техники безопасности работы с батоном

	Разучиваем маршевые и легкие танцевальные шаги, соединяем их в комбинацию на 2 восьмерки	4 мин.	Медленное многократное повторение комбинации.
	Собираем комбинацию с батоном и шаги в одну связку.	4 мин.	Упражнение выполняется с использованием музыкального сопровождения. Медленное многократное повторение комбинации. Повторение комбинации в такт музыки.
	Изучение элементов «каша» и «восьмерка». Пробуем соединить 2 восьмерки движения «Каша»	4 мин.	Изучение техники выполнения упражнений. Многократное повторение движений с педагогом и самостоятельно.

	Соединяем 2 восьмерки с движением «мертвый батон» с 2 восьмерками движения «каша»). В итоге получаем 4 танцевальные восьмерки с батоном.	2 мин	Медленное многократное повторение комбинации без музыки. Попытка повторить комбинацию по музыку.
3	Заключительная часть:	8 мин.	
	Игровой блок: 1.Упражнение «зеркало» в парах 2. Задание на групповую импровизаций.	3 мин	Упражнение выполняется с использованием музыкального сопровождения. Следить за дистанцией между учениками. Контролировать эмоциональное состояние детей при работе в парах.
	Расслабляющие упражнения на растяжку:	2 мин	Используется спокойная расслабляющая

	«складочка», «флажок», «бабочка»		музыка. Контроль техники выполнения упражнений и дыхания.
	Упражнение на медитацию в кругу с закрытыми глазами.	2 мин	Используется расслабляющая музыка. Предлагаем детям образно- визуальный ряд для расслабления.
	Подведение итогов урока. 1.Провести диалог с учащимися, выяснить их впечатления от занятия. 2. Предложить учащимся поблагодарить друг друга и педагог	1 мин	Оценить впечатления учащихся от урока, их эмоциональный фон. Подвести итог занятия.

	аплодисментами. 3.Попрощаться со всеми.		
	Выход из зала.		
№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика

2. План урока по АИ: твирлинг с элементами гимнастики.

Тема урока: Гимнастика с батоном.(Измайлова М.).

Цели урока:

1. Знакомство с предметом.
2. Формирование практических умений.
3. Освоение движения «перекат через руку» в твирлинге.
4. Освоение упражнений на равновесие.
5. Закрепить навыки гимнастики и твирлинга, освоенные в данном уроке

Задачи урока:

1. Образовательные:

1. Совершенствовать элементы гимнастики.
2. Отработать чёткость выполнения движения «перекат через руку».

2. Воспитательные:

1. Воспитывать дисциплинированность, внимательность, смелость, аккуратность.
2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

3. Оздоровительные:

1. Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.
3. Прививать интерес к систематическим занятиям адаптивным твирлингом.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: _____

Инвентарь: бАтон, блок для йоги.

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
1	Вводная часть:	5 мин.	
	Вход в спортивный зал, приветствие друг друга, построение в шахматном порядке.		
2	Подготовительная часть:	7 мин	
	<ul style="list-style-type: none"> · Ходьба по залу с заданиями а) на носках, руки в стороны, б) на пятках, руки за спину 	2 мин.	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. Упражнение выполняется с использованием музыкального

	<p>в) пережат с пятки на носок, руки на пояс</p> <p>г) выпады на каждый шаг, руки на пояс</p> <p>д) наклон вперед на каждый шаг</p> <p>е) Бег обычный , по сигналу переход на ходьбу; 1-сигнал-медленный бег, 2-сигнала-ходьба</p>	30 сек	<p>сопровождения.</p> <p>Один хлопок – ходьба. 2 хлопка – бег.</p>
	Ходьба, восстановление дыхания.	30 сек	Следить за равнением и дистанцией.
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с бАтоном:		
	1.Упражнения для пальцев и	4 мин	Следить за осанкой и дыханием. Темп

	<p>рук</p> <p>2. Вращения и наклоны головы, бАтон в руках внизу.</p> <p>3. Наклоны туловища вперед-назад и в стороны, бАтон вверх.</p> <p>3. Батон на полу, покатать стопой одной ноги и другой.</p> <p>4. Наклон вперед с бАтоном, 1 раз - батон положить на пол, 2й раз - взять батон и поднять вверх.</p>		средний.
3	Основная часть урока:	18 мин	
	Разминка для рук с батоном	3 мин	Медленные, а затем более быстрые повороты руки в различных

			<p>плоскостях.</p> <p>Следить за осанкой, плечи опущены.</p>
	Повторение элемента элемента "каша"	3 мин	Упражнение выполняется в группе
	Освоение нового элемента "перекат через руку"	5 мин.	<p>Упражнение выполняется в группе. Объяснение правильности выполнения элемента, показ.</p> <p>Выполняется одной, а затем другой рукой, в одну и в обратную сторону.</p>
	<p>Упражнения на равновесие на блоке.</p> <p>1. Стоя на блоке на 2х нога, руки в стороны , удерживать равновесие.</p> <p>2. Стоя на блоке</p>	7 мин	<p>1. При успешном выполнении данного упражнения, можно предложить закрыть глаза на несколько секунд.</p>

	<p>на одной ноге, вторую оторвать от пола, удерживать равновесие.</p> <p>3. Повторить упражнения 1 и 2 с батоном. Выполняя элемент «каша»</p>		
3	Заключительная часть:	7-10 мин.	Упражнение выполняется с использованием музыкального сопровождения
	<p>Упражнения на импровизацию (игровой блок).</p> <p>1. Предложить образ,</p> <p>2. Один занимающийся показывает движения, остальные</p>	3-5 минут	2.Выполняется поочередно всеми участниками занятия (по желанию)

	повторяю т за ним.		
	Упражнения на расслабление: лыжник, баня, солнышко, похлопывания.	3-5 мин	Выполняются взмахи расслабленными руками. При выполнении элемента солнышко постараться встать на носки, потянуться, а затем постепенно расслаблять руки и спину.
	Подведение итогов урока.	1 мин	Рефлексия. Может выполняться с использованием музыкального сопровождения(спо койная музыка для медитации)
	Выход из зала.		Оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку, попрощаться со всеми.

3. План урока по АИ: Твирлинг с элементами танцевально-двигательной терапии.

Тема урока: Твирлинг с элементами танцевально-двигательной терапии. (Осяк Е.М.)

Цели урока:

1. Овладение элементами танцевальных упражнений, совершенствование техники их выполнения.
2. Формирование практических умений в работе с предметом - батоном.
3. Знакомство и освоение движения "Каша" в твирлинге.
4. Освоение упражнений на расслабления «Обними себя», «Удивились».
5. Закрепить навыки танцевальных упражнений и твирлинга, освоенные в данном уроке.

Задачи урока:

1. Образовательные:

1. Разучить танцевальные упражнения и совершенствовать навыки их выполнения под музыкальное сопровождение.
2. Обучить технике выполнения элемента "Каша" в твирлинге.
3. Развивать чувство ритма и музыкальности.

2. Воспитательные:

1. Воспитывать трудолюбие, аккуратность, самодисциплину.
2. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и поддержки, толерантного отношения к друг другу.

3. Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья, содействие системному физическому развитию
2. Развитие силы, гибкости, ловкости, умения согласовывать движения тела с музыкой
3. Прививать интерес к систематическим занятиям адаптивным твирлингом.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: танцевальный зал

Инвентарь: батон

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
1	Вводная часть:	5 мин.	
	Вход в зал, приветствие друг друга, построение в шахматном порядке. Упражнение «Привет» Хлопая по ладошкам ребенку, педагог приветствует его: - Привет, Алеша! Ребенок, хлопая в ответ педагогу по ладошкам: - Привет, Екатерина Игоревна!		Вежливым и доброжелательным тоном акцентировать внимание на каждом ребенке.

	И так с каждым ребенком, по очереди.		
2	Подготовительная часть:	7 мин	
2.1	<p>Муз. разминка по кругу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках; • смена шага носок/пятка; • перекал с пятки на носок; • ходьба с одновременным подъемом рук над головой; • ходьба на внешней и внутренней стороне стопы с покачиванием влево, вправо; • прыжки с 	2 мин.	<p>Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. Словесную инструкцию к упражнениям, сопровождать показом. Упражнение выполняются с использованием музыкального сопровождения «Песня Красной шапочки» муз. А. Рыбников, слова Ю. Ким.</p>

	<p>ноги на ногу «по камешкам»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг с высоким подъемом колена. 		
2.2	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».</p> <p>- Ребята, давайте немного порисуем. У нас нас нет ни карандашей, ни красок, но это не проблема. Нам помогут в этом ваши части тела.</p> <p>а) «Рисуем головой»: Ноги на ширине плеч, руки на поясе; круговые движения головой 4 р. в одну сторону и 4 р. в другую</p> <p>б) «Рисуем локтями»: Ноги на ширине плеч, руки к плечам; круговые</p>	2 мин	<p>Акцентировать внимание на выполнении кругообразных движений плавно, выразительно, танцевально.</p> <p>Словесную инструкцию к упражнениям, сопровождать показом.</p> <p>Комплекс выполняется под музыку, в умеренном темпе.</p>

	<p>движения локтями вперед 4 раза, круговые движения назад 4 раза</p> <p>в) «Рисуем туловищем»: Ноги на ширине плеч, руки на поясе; круговые движения туловищем в левую сторону 3 раза, в правую сторону 3 раза</p> <p>г) «Рисуем коленом»: Одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе; круговое движение коленом левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение – 3 раза.</p> <p>д) «Рисуем стопой»: Одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе;</p>		
--	---	--	--

	вращательные движения стопой в одну и другую сторону 8 раз.		
2.3	Легкий бег	1 мин	Следить за осанкой и дыханием. Темп средний. Муз. Сопровождение «В каждом маленьком ребенке» муз. М. Меерович, слова Г. Остер.
2.4	Восстановление дыхания Упражнение «Аист». Поднять руки в стороны – вдох носом, ногу согнуть в колене. Опустить ногу и руки – выдох ртом (выполняется с обеих ног).	1 мин	Следить за осанкой и ровным дыханием. Упражнение выполняется медленно, плавно.
2.4	Разминка для кистей рук и пальцев «Пальчики танцуют»: 1. "Замок" - пальцы рук переплетены	1 мин	Все упражнения выполняются плавно, без резких рывков. Музыкальное сопровождение – спокойная мелодия, на выбор тренера/детей.

	<p>между собой, локти вместе. Круговые вращение в лучезапястном суставе.</p> <p>2. "Волна" - пальцы рук переплетены между собой, локти разведены в стороны. Волнообразные движения кистями с небольшой амплитудой.</p> <p>3. "Пружинка" - подушечки пальцев противоположн ых рук прижаты друг к другу. Пальцы с небольшим сопротивлением , надавливающим и движениями двигаются из направления</p>		
--	--	--	--

	<p>навстречу друг другу.</p> <p>4. "Фонарики" - пальцы рук образуют "фонарики" - фаланги пальцев чуть согнуты. Круговые вращения в лучезапястном суставе.</p> <p>5. "Кулачки" - сжимаем разжимаем кулачки.</p>		
3	Основная часть урока:	18 мин	
3.1	<p>Разминка для рук с батоном</p> <ul style="list-style-type: none"> Захватить батон в середине двумя руками. Руки, вытянуты е перед собой скручиват ь 	3 мин	<p>В разминки использовать батон. Следить за осанкой, многократно и четко проговаривать каждое задание. Словесную инструкцию к упражнениям, сопровождать показом.</p>

	<p>вправо/влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Захватить батон большим и пальцами, работать кистью – ладошки к себе/от себя; • Захватить батон двумя руками за кончики, перед грудью. На счет 1,2 - подъем рук вверх над головой, 3,4 - опускаем руки в исходное положение; • Захватить батон 		
--	---	--	--

	<p>двумя руками за наконечн ики, перед грудью. Справа налево заводим батон за плечи «накидыв аем шубку на плечи», уровень лопаток, возвраща емся в исходное положени е. Тоже самое слева направо.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Захватить батон двумя руками за наконечн ики, перед собой, уровень талии.</p>		
--	--	--	--

	<p>Поднимая правое колено подтягиваем к нему левый кулачок, и наоборот, как бы «рулим батоном» то вправо, то влево. Работаем с разноименными руками и ногами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Захватить батон двумя руками за кончики, перед грудью. Марш на месте, батон вращаем сначала от себя, потом к себе, как 		
--	--	--	--

	бы «плывем».		
3.2	<p>Повторение элементов "Мертвый батон" с добавлением шагов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскачивание батона из стороны в сторону, держа за один его наконечник; • Круги руками. По очереди правой\левой и одновременно двумя; • «Крендел ь»; • Разнообразные махи батоном. 	3 мин	<p>Упражнение выполняется в группе</p> <p>Следить за осанкой, многократно и четко проговаривать каждое задание. Словесную инструкцию к упражнениям, сопровождать показом.</p>
3.3	Освоение нового элемента "Каша"	7 мин.	Упражнение используется как индивидуально, так и

			<p>в группе. Многократно и четко проговаривать каждое задание. Словесную инструкцию к упражнениям, сопровождать показом.</p>
3.4	<p>Работа в группе, соединение двух элементов - "Мертвый батон" и "Каша". Вариант комбинации Первая 8-ка – марш на месте батон в правой руке, руки работают в динамике; Вторая 8-ка – круги руками + марш; Третья 8-ка - марш на месте батон в правой руке, руки работают в динамике; Четвертая 8-ка – «Каша» + марш на месте.</p>	5 минут.	<p>Упражнение выполняется с использованием музыкального сопровождения с четким ритмом 4/4. Словесную инструкцию к упражнениям, сопровождать показом.</p> <p>Следить за каждым участником группы, подбадривать. Сохранять доброжелательный тон и дружелюбную атмосферу.</p>
3	Заключительна	7-10	

	я часть:	мин.	
	Игровой блок. Музыкальная игра «Что манит птицу» - танец-игра по показу.	3-5 минут	Упражнение выполняется с использованием музыкального сопровождения «Что манит птицу» муз. Р. Паулс.
	<p>Заключительная часть – релаксация.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Обними себя». И.П. – основная стойка; 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно • Упражнение 	3-5 мин	Упражнения выполняются с использованием музыкального сопровождения (спокойная музыка для медитации)

	<p>ие «Удивились». И. п. - основная стойка; 1 - поднять плечи, вдох; 2 - опустить плечи, выдох; 3 - поднять плечи, развести руки, вдох; 4 - опустить плечи, и. п., выдох.</p>		
	Подведение итогов урока.	1 мин	Отметить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку, попрощаться со всеми.