**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей №15**

**Муниципального образования Люберецкий муниципальный район**

**Московской области**

***Утверждаю***

***Директор МАОУ лицея №15***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.***

***Рабочая программа***

***внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению***

***«Фитнес детям»***

(1-4 классы)

***Составитель:***

***Плотникова Елена Викторовна,***

***учитель физической культуры***

2013-2017 учебный год

**Пояснительная записка**

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

***Цель программы*** – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

***Задачи программы:***

*1. Обучающие:*

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;

- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

*2. Развивающие:*

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

*3. Воспитательные:*

- способствовать адаптации школьников в коллективе;

- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

*Теоретическая часть занятий включает в себя:*

- технику безопасности во время занятий фитнесом;

- основы здорового образа жизни;

- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

*Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;

- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

**Структура занятий**

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

*Подготовительная часть*

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не привышает 124-136 уд./мин.Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

*Основная часть*

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин.Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

*Заключительная часть*

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин.Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

**Тематический план по программе «Детский фитнес»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов | | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
| 1. | Теория | в процессе обучения | | | |
| 2. | Классическая аэробика | 13 | 15 | 15 | 15 |
| 3. | Фитнес-гимнастика и акробатика | 10 | 9 | 9 | 9 |
| 4. | Занятия с элементами йоги | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 6. | Контрольное занятие | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | | **33** | **34** | **34** | **34** |

**Планируемые результаты освоения программы.**

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес детям» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;

ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;

выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- соревнования по аэробике;

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;

- проведение игровых программ на переменах и в группах продлённого дня;

- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

1. **год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | *в процессе занятий* |
| **2.** | **Классическая аэробика** *(программа «классики»)* | **13** |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | **10** |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | **4** |
| 4.1 | Индивидуально | 2 *(в 1 полугодии)* |
| 4.2 | В парах | 2 *(во 2 полугодии)* |
| **5.** | **Образно-сюжетные игры** | **4** |
| **6.** | **Контрольное занятие (***в конце каждого полугодия)* | **2** |
| **ИТОГО** | | **33** |

**Содержание программного материала**

***Классическая аэробика - программа «классики» (13 часов)***

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

*Практика*:

*Ориентационные упражнения*: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

*Основные шаги базовой аэробики:*

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)

- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)

- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)

- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)

- степ-тач (приставной шаг)

- мамбо (шаги на месте с переступанием)

- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)

- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

***Фитнес-гимнастика и акробатика (10 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

*Практика:*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

***Занятия с элементами йоги (4 часа)***

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (*для координации вестибулярного аппарата и нервной системы*)

- «кузнечик» (*преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе*)

- «кошечка» (*развивает эластичность позвоночника и мышц тела*)

- «лев» *(силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла )*

***Образно-сюжетные игры (4 часа)***

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные

- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

***Контрольное занятие (2 часа)***

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым элементам по пятибалльной системе. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 5 повторениях.

**Шкала критериев для оценки качества выполнения упражнений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Базовые элементы с указанием номеров клеток** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| Ви-степ: перейти с № 2 на № 3 и № 4, затем вернуться на № 2 | Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии 5 раз | Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии не менее 4 раз | Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии не менее 3 раз | Неточное выполнение с заступом на линии более 3 раз |
| Степ тач: № 7 - № 8 |
| 10 раз джампинг-джек на клетках № 4 - № 5 и № 7 - № 8. Каждый прыжок выполняется со сменой клеток в максимально быстром темпе |
| Мамбо: и. п. – клеточка № 2. Сделать шаг правой ногой на клетку № 6, шаг левой на клетку № 3, шаг правой на клетку № 2, приставить ногу на полупальцы на клетку № 2 |

1. **год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | *в процессе занятий* |
| **2.** | **Классическая аэробика с мячом** | **15** |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | **9** |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | **5** |
| 4.1 | Индивидуально | 2 *(в 1 полугодии)* |
| 4.2 | В парах | 2 *(во 2 полугодии)* |
| **5.** | **Образно-сюжетные игры** | **3** |
| **6.** | **Контрольное занятие (***в конце каждого полугодия)* | **2** |
| **ИТОГО** | | **34** |

**Содержание программного материала**

***Классическая аэробика с мячом (15 часов)***

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика с мячом. Партерная гимнастика. Восстановление.

*Практика:*

*Ориентационные упражнения*: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики с использование мячей диаметром 18-20 см. Выполнение упражнений для развития координации:

- передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру

- броски и ловля после удара о пол

- броски и ловля – двумя руками, одной рукой

- перекаты по полу, по телу

Так же осуществляется координационное усложнение за счет изменения ритмической структуры движения, темпа выполнения, смены направления ( вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по квадрату и т. д.)

***Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

*Практика:*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

***Занятия с элементами йоги (5 часа)***

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «собака» *(стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности* )

- «алмаз» (*активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок)*

- «ласточка» *(тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч)*

- «герой» *(укрепляет колени, улучшает работу органов таза)*

- «рыба» *(благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды)*

***Образно-сюжетные игры (3 часа)***

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные

- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

***Контрольное занятие (2 часа)***

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Выполнение комплексов аэробики с мячом, партерной гимнастики.

1. **год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | *в процессе занятий* |
| **2.** | **Аэробика со скакалкой** | **15** |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | **9** |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | **5** |
| 4.1 | Индивидуально | 2 *(в 1 полугодии)* |
| 4.2 | В парах | 2 *(во 2 полугодии)* |
| **5.** | **Игры** | **3** |
| **6.** | **Контрольное занятие (***в конце каждого полугодия)* | **2** |
| **ИТОГО** | | **34** |

**Содержание программного материала**

***Аэробика со скакалкой (15 часов)***

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика со скакалкой. Партерная гимнастика. Восстановление.

*Практика:*

*Ориентационные упражнения*: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики, упражнения со скакалкой. Основным содержанием занятий являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах.

Упражнения с короткой скакалкой:

- подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Изи джамп)

- подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением

- разновидности подскоков на двух ногах («слалом», «твист»)

- скачки с ноги на ногу

***Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

*Практика:*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, колесо),акробатических комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.

***Занятия с элементами йоги (5 часа)***

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (*для координации вестибулярного аппарата и нервной системы*)

- «алмаз» (*активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок)*

- «кошечка» (*развивает эластичность позвоночника и мышц тела*)

- «герой» *(укрепляет колени, улучшает работу органов таза)*

- «лев» *(силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)*

***Игры (3 часа)***

- игры с бегом на скорость («вороны и воробьи»)

- игры с прыжками и бегом («веревочкп под ногами»)

- игры с гимнастическими элементами («гимнастический марафон»)

***Контрольное занятие (2 часа)***

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Выполнение комплексов аэробики со скакалкой, партерной гимнастики.

1. **год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | *в процессе занятий* |
| **2.** | **Классическая аэробика** | **15** |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | **9** |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | **5** |
| 4.1 | Индивидуально | 2 *(в 1 полугодии)* |
| 4.2 | В парах | 2 *(во 2 полугодии)* |
| **5.** | **Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки** | **3** |
| **6.** | **Контрольное занятие (***в конце каждого полугодия)* | **2** |
| **ИТОГО** | | **34** |

**Содержание программного материала**

***Классическая аэробика (15 часов)***

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Ориентация в пространстве. Повторение основных шагов базовой аэробики, разучивание групповых композиций. Партерная гимнастика. Восстановление.

*Практика:*

*Ориентационные упражнения*: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Повторение шагов базовой аэробики. Разучивание типовых базовых связок. Составление комплексов с помощью учителя (работа в группах).

***Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

*Практика:*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо), выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.

***Занятия с элементами йоги (5 часа)***

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (*для координации вестибулярного аппарата и нервной системы*)

- «собака» *(стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности* )

- «кошечка» (*развивает эластичность позвоночника и мышц тела*)

-«ласточка» *(тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч)*

- «рыба» *(благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды)*

***Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки (3 часа)***

- «солдатики» (упражнение на формирование правильной осанки)

- «по ниточке» (образная композиция с элементами танца на формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой)

- «лезгинка» (упражнение сидя на скамейке для укрепления мышц ног и брюшного пресса)

***Контрольное занятие (2 часа)***

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Выполнение групповых композиций, с последующими выступлениями на школьных праздниках.

**Список используемой литературы**

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС\_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007. – 384 с.