Государственное бюджетное общеобразовательное

учреждение средняя образовательная школа № 617

Приморского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом Директор школы

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.И.Смирнова

Протокол № Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2012 г.

**Образовательная программа**

**дополнительного образования**

**Фитнес Данс**

**Спортивно – физкультурная направленность**

 Составитель:

 Педагог дополнительного образования

 **Дивлет – Кильдеева Ирина Геннадьевна**

 продолжительность освоения программы: **4 года**

 средний школьный возраст: **10 – 16 лет**

Санкт – Петербург

2013 г

**Содержание.**

1. Пояснительная записка стр. 1
2. Учебно – тематический план стр. 4
3. Содержание образовательной программы стр. 5
4. Методическое обеспечение программы стр. 6
5. Список литературы стр. 10
6. Приложение стр. 11

**Пояснительная записка**

 Фитнесс – это своеобразное, современное направление массовой физической культуры, со своей философией, историей, методическими принципами и правилами, которые помогают людям красивыми, молодыми, здоровыми.

 Являясь частью оздоровительной физической культуры, фитнесс вобрал в себя принципы и методы лечебной физической культуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики: гигиенической, основной, оздоровительной, атлетической, восточных оздоровительных видов физической культуры и других.

 Данная программа «ФИТНЕС ДАНС» составлена для учащихся младшего школьного возраста 6 – 11 лет, на основе программы по лечебной физической культуре «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» (автор: Дивлет – Кильдеева И.Г.), а так же «Фитнесс – Данс» лечебно – профилактический танец (авторы: Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.) Имеет спортивно – профилактическую и физкультурную направленность.

 Программа «Фитнес Данс» предназначена для специалистов дополнительного образования в области физической культуры, инструкторов по детскому фитнесу, а так же специалистов по физическому воспитанию в школьных образовательных учреждениях для детей специальной медицинской группы. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение.

**Актуальность дополнительной образовательной программы**

 Количество детей с нарушением осанки в Санкт – Петербурге за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет по данным разных исследований, от 60 до

80 % т.е. четыре ребенка из пяти имеют деформации опорно – двигательного аппарата. Распространённость плоскостопия составляет сегодня 40 %, это в 3 раза больше, чем в начале 80-х годов (15%) Увеличивается патология не только опорно - двигательного аппарата, но и основных органов и систем, таких как сердечно - сосудистая, мочевыделительная, дыхательная, пищеварительная и др.

 В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. С целью профилактики различных заболеваний у детей и подростков и повышения их двигательной активности, встала необходимость создания этой программы. Она направлена на исправление дефектов осанки, плоскостопия и развития различных функций систем организма школьника.

**Новизна**

 В программе по «Фитнес Данс» использованы различные методики лечебной физической культуры. Упражнения оздоровительно - развивающей программы «СА-ФИ-ДАНСЕ». Материалы программы по лечебно – профилактическому танцу «ФИТНЕСС - ДАНС» (авторы: к.п.н., почётный доцент, Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., д.п.н., доцент кафедры Гимнастики факультета физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена.), а так же практический опыт работы автора, что и определяет спортивно - физкультурную направленность данной образовательной программы.

**Педагогическая целесообразность**

 Основной целевой установкой «ФИТНЕС ДАНС» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике нарушений осанки и плоскостопия, профилактике различных заболеваний.

 **Целью программы** является содействие всестороннему гармоническому развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его органов и систем, профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия.

 **Программа «ФИТНЕС ДАНС» рассчитана на возраст 6 – 11 лет**

 **Программу предлагается реализовать в течение 4 –х лет.**

 Изучение учебного материала осуществляется в общеобразовательной школе, в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся **4 раза в неделю**, **по 1 часу**, **из расчета** **36 часов в год, всего 144 часа.**

**Режим занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Общее** **количество часов** | **Количество** **часов в неделю** | **Количество занятий в неделю** |
|  1 год |  36 |  1 |  4 |
|  2 год |  36 |  1 |  4 |
|  3 год |  36 |  1 |  4 |
|  4 год |  36 |  1 |  4 |

**Примечание:** Количество занятий в неделю может быть установлено администрацией школы и в любом случае должно соблюдать требования **СанПин 2.4.4.1251 – 03.**

1. **Оздоровительно – коррекционные задачи**

1.Содействие оптимизации роста и развитие опорно-двигательного аппарата,

 гармоничное развитие мышечной системы;

 2.Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно – сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

 3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

4.Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

1. **Образовательные задачи**
2. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в

разнообразных условиях жизни;

1. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.

 3.Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы - обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

**III. Воспитательные задачи**

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий,

согласованной работы в коллективе;

1. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу,

 взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;

1. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость

в достижении цели.

1. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти,
2. Повышению познавательной активности.

 Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.

4 .Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

 **Спецификой** данной учебной программы является то, что она включает в себя, помимо упражнений общей направленности, ещё и упражнения специальной направленности, комплексы упражнений «СА –ФИ – ДАНСЕ», подвижные игры для формирования правильной осанки.

 Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечивать её выполнение.

***УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |  **ГОД ОБУЧЕНИЯ** |
| Разделы, темы |  1 - й  |  2 - й |  3 - й | 1. - й
 |
|  **1.Теоретический раздел** **(основы знаний)** **2. Учебно-практический материал**1.Правила техники безопасности  на занятиях Фитнес Данс 2.Ходьба и бег под музыку3.О.Р.У. без предметов под музыку4.О.Р.У. с предметами под музыку5. О.Р.У. на гимнастических снарядах6.О.Р.У. на развитие дыхания,  расслабление, самомассажа.7.СА-ФИ-ДАНCЕ8.Музыкально - подвижные игры.9.Коррегирующие упражнения.10.Комплексы упражнений.11.Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс». **3. Требования, предьявляемые к занимающимся, по освоению умений, навыков, развитие музыкально – двигательных способностей** | в течениезанятийв течениегода2 5 6 4в течение года 5в течение года 5 4 4педагог.контроль | в течениезанятийв течение года2673в течение года5в течение года45 4педагог.контроль | в течение занятийв течение года 2673в течение года5в течение года544педагог.контроль | в течениезанятийв течение года2573в течение года5в течение года455педагог.контроль |
|  **ВСЕГО : 36 36 36 36** |

###### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **год обучения**

**I.Теоретический раздел**

 1.Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

2.Причины травматизма и правила безопасности на занятиях Фитнес Данс

3.Назначение пальчиковой гимнастики.

4.Знать средства музыкальной выразительности.

**II.Учебно - практический материал**

***1. Правила безопасности на занятиях по Фитнес Данс.***

***2. Упражнения общего воздействия:***

 а) ходьба под музыку типа задания по видам шагов (на носках, на

 пятках, высоко поднимая бедро и др.)

 б) бег под музыку

***3. Общеразвивающие упражнения без предметов под музыку***. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетание с другими движениями. Упражнения с гимнастической палкой.

***4.Общеразвивающие упражнения с предметами под музыку.***

 а) с гимнастической палкой;

 б) с мешочками;

5***.Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и скамейке.***

***6. Упражнения на расслабление***. Контрастные движения руками по напряжению и расслаблению. Посегментное расслабление рук. Потряхивание ног в положении сидя и лёжа.

 ***Упражнения на дыхание.*** Освоение различных типов дыхания: ключечное – сидя, грудное – сидя и стоя, диафрагмальное - лежа

 ***Самомассаж.*** Элементы самомассажа: поглаживание отдельных частей тела в образно – игровой форме «Лягушка Кре – ке- ке»

***7.Упражнения оздоровительно-развивающей гимнастики “ CА-ФИ - ДАНСЕ”.***

 а) ***Игропластика***

 б***) Упражнения ритмической гимнастики.*** Ходьба, бег в темпе музыки. Ходьба акцентированая, в т.ч. с махом руками на первый, третий счёт.

 в***) Пальчиковая гимнастика.*** Упражнения с проявлением мышечной силы пальцев рук «Прятки», «Грабли», «Заборчик».Упражнения на гибкость и подвижность суставов пальцев рук «Волна», «Птички летят»

***7. Музыкально - подвижные игры*** «Найди предмет», «Горошинки».

***8.Коррегирующие упражнения***

а) симметричные упражнения;

***9. Примерные комплексы упражнений:***

 а) для профилактики нарушений осанки;

***10. Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС – ДАНС»***

**III. Требования к уровню подготовленности**

 **Занимающихся**

 ***Основы знаний:***

1.Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

2.Причины травматизма и правила безопасности на занятиях Фитнес Данс

3.Назначение пальчиковой гимнастики.

4.Знать средства музыкальной выразительности.

***Основы умений и навыков***

1.Уметь ориентироваться в зале, выполнять строевые, общеразвивающие упражнения, простейшие танцы и упражнения специальной направленности.

2.Правильно и согласованно выполнять упражнения и танцы под музыку.

3.Выполнять комплексы упражнений своего года обучения.

4. Иметь определённый «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений

1. **год обучения**

**I.Теоретический раздел**

1.Правила безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами и на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)

2.Правила поддержания правильной осанки

3.Основы дыхания

4.Правила личной гигиены.

5.Основы самомассажа и возможности его применения.

1. **Учебно - практический материал**

***1. Правила безопасности на занятиях по Фитнес Данс.***

***2. Упражнения общего воздействии:***

 а) ходьба и бег с изменением ритма и направления.

 б) бег с высоким подниманием бедра.

 в) прыжки на двух и на одной ноге.

***3. Общеразвивающие упражнения без предметов*** под музыку для всех групп мышц. Комбинированные упражнения: в стойках, седах и положении лёжа. Приседы, полуприседы.

***4.Общеразвивающие упражнения с предметами под музыку.***

 а) с мячом (малым и средним)

***5.Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки*** под музыку с лазанием и перелезанием, с подтягиванием.

***6. Упражнения на расслабление.*** Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Полное расслабление в положении лёжа.

 ***Упражнения на дыхание.*** Тренировка различных типов дыхания (на примерах общеразвивающих упражнений.) Смешанные типы дыхания (полное) при умеренной работе в среднем темпе (на примере О.Р.У.)

 ***Самомассаж.*** Элементы самомассажа: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образной и игровой форме - «Петухи запели»

***7.Упражнения оздоровительно-развивающей гимнастики “ CА-ФИ - ДАНСЕ”.***

 а) ***Игропластика.***

 б) ***Упражнения ритмической гимнастики.*** Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый или третий счет. Ходьба на каждый счет и через счёт.

 в) ***Пальчиковая гимнастика.*** Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения на образное выполнение пальцами рук. Фигурки из пальцев: квадрат, треугольник, кубик, мельница. Фигурки из палочек: цифры, буквы, слова.

***8. Музыкально – подвижные игры:*** «День и ночь», «гимнастическая эстафета под музыку», «Музыкальные стулья».

***9.Коррегирующие упражнения.***

а) симметричные упражнения;

 б) асимметричные упражнения;

***10. Примерные комплексы упражнений:***

 а) для профилактики нарушений осанки;

 б) при сутулой спине;

***11. Лечебно – профилактический танец «Фитнес Данс»***

1. **Требования к уровню подготовленности**

**Занимающихся**

***Основы знаний:***

* 1. Правила безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами

 на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)

* 1. Правила поддержания правильной осанки.

3.Основы дыхания.

4.Правила личной гигиены.

5.Основы массажа и возможности их применения.

***Основы умений и навыков:***

1. Выполнять ритмичные и бальные танцы под музыку самостоятельно.

2.Выполнять комплексы упражнений своего года обучения.

3.Выполнять упражнения на осанку самостоятельно.

4.Выполнять индивидуально домашние задания и знать их значение.

1. **год обучения**

**I.Теоретический раздел**

1.Назначение и направленность упражнений Фитнес Данс для оздоровления

 занимающихмя.

2.Профилактика плоскостопия.

3. Правила свободного иррационального дыхания. Упражнения на расслабление

 мышц.

**II. Учебно – практический материал**

***1. Правила безопасности на занятиях по Фитнес Данс.***

***2. Упражнения общего воздействия.***

 а) Переход в движении с ходьбы на бег и наоборот

 б) бег под музыку с высоким подниманием бедра.

***3. Общеразвивающие упражнения без предметов под музыку*** по типу зарядки с включением упражнений коррегирующей гимнастики. Развитие двигательных способностей (мышечной силы, гибкости, выносливости)

***4.Общеразвивающие упражнения с предметами под музыку.***

 а) с гимнастической палкой;

 б) с мешочками;

 г) с обручем.

***5.Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и скамейке.***

***6. Упражнения на расслабление.*** Свободный вис на гимнастической стенке. Посегментное расслабление ног лёжа на спине – ноги вперед (в потолок)

 ***Упражнения на дыхание.*** Упражнения Дыхательной гимнастики с речитативом и стихами: «Гуси шипят», «Ёжик». Образные упражнения «Сдувать с ладони травинки»

 ***Самомассаж.*** Элементы самомассажа: постукивание кончиками пальцев отдельных частей тела.

***7.Упражнения оздоровительно-развивающей гимнастики “ CА-ФИ- ДАНСЕ”.***

 а***) Игропластика.***

 б) ***Упражнения ритмической гимнастики***. Различные сочетания ритмических рисунков на ходьбе и хлопками. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трёхдольного музыкального размера.

 в***) Пальчиковая гимнастика.*** Упражнения на координацию движений пальцев рук. Гимнастика и игры с учебными предметами: карандаш, линейка и т.п. Упражнения пальчиками с гимнастическими и нестандартными предметами: мяч, гимнастическая палка, платок, шарф и др.

***7. Музыкально - подвижные игры:*** « Музыкальные змейки», «Лошадки» (игра – танец), «Эстафета под музыку», «Пятнашки под музыку».

***8.Коррегирующие упражнения.***

а) симметричные упражнения;

 б) асимметричные упражнения;

 в) упражнения для закрепления правильной осанки.

***9. Примерные комплексы упражнений:***

 а) для профилактики нарушений осанки;

 б) при сутулой спине;

 в) при боковом искривлении;

***10. Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС – ДАНС»***

**III. Требования к уровню подготовленности**

**занимающихся**

 ***Основы знаний:***

1.Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

2.Назначение и направленность упражнений Фитнес Данс для оздоровления.

3. Профилактика плоскостопия.

4. Назначение упражнений на расслабление мышц.

 ***Основы умений и навыков:***

1.Хорошо ориентироваться в зале при различных построениях, передвижениях, перестроениях, музыкальных и подвижных играх, эстафетах.

2.Выполнять общеразвивающие упражнения общей направленности .

3.Выполнять комплексы упражнений своего года обучения.

4.Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия самостоятельно.

5. Сознательно выполнять индивидуальные домашние задания и знать их назначение.

1. **год обучения**

**I.Теоретический раздел**

1.Правила личной гигиены и основы здорового образа жизни.

2.Самостоятельная работа по развитию двигательных способностей для профилактики различных заболеваний опорно – двигательного аппарата.

**II. Учебно – практический материал**

***1. Правила безопасности на занятиях по Фитнес Данс***.

***2. Упражнения общего воздействия:***

 а) бег под музыку с захлестыванием голени назад.

 б) бег под музыку, вынося прямые ноги вперед, в стороны.

***3. Общеразвивающие упражнения без предметов*** ***под музыку*** по типу ритмической гимнастики с включением танцевальных элементов и коррегирующей гимнастики. Развитие двигательных способностей (мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости)

***4.Общеразвивающие упражнения с предметами под музыку:***

 а) с гимнастической палкой;

 б) с мешочками;

 в) с обручем;

 г) со скакалкой.

5.***Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенки и на гимнастической скамейке.***

6. ***Упражнения на расслабление***. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до положения лёжа на спине. Свободное раскачивание рук вперед- назад.

 ***Упражнения на дыхание.*** Дыхание с задержкой. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой (упражнения головой, туловищем, ногами, на расслабление). Упражнения дыхательной гимнастики с речитативами и стихами.

 ***Самомассаж.*** Элементы самомассажа: для снятия напряжения с отдельных частей тела.

7.Упражнения оздоровительно-развивающей гимнастики “ CА-ФИ- ДАНСЕ”.

 а) ***Игропластика.***

 б**) *Упражнения ритмической гимнастики*.** Различные виды остановок в тактировании. Полгруппы обозначает метр, другая половина выполняет танцевальные шаги соответственно музыке (вальс, галоп, русские шаги)

 в*)* ***Пальчиковая гимнастика***. Упражнения на координацию движений рук. Упражнения пальчиками с предметом: обруч, лента. Образное выполнение упражнений пальцами: «Кукольный спектакль».

**7.** ***Музыкально - подвижные игры:*** «Прыжки по кочкам» (фразировка), «Перекличка» (игра – танец), «Пройти коридор под музыку».

***8.Коррегирующие упражнения.***

а) симметричные упражнения;

 б) асимметричные упражнения;

 в) упражнения для закрепления правильной осанки.

***9. Примерные комплексы упражнений:***

 а) для профилактики нарушений осанки;

 б) при сутулой спине;

 в) при боковом искривлении;

 г) упражнения для профилактики плоскостопия.

***10. Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС – ДАНС»***

**III. Требования к уровню подготовленности**

**занимающихся**

 ***Основы знаний:***

1.Основы здорового образа жизни.

2.Развитие двигательных способностей для профилактики различных заболеваний опорно – двигательного аппарата.

3.Особенности дыхания при общеразвивающих упражнениях силовой направленности.

 ***Основы умений и навыков:***

1.Знать правила дыхания и уметь применять их при выполнении специальных упражнений.

2.Владеть основами хореографии, танцевальными упражнениями, уметь импровизировать упражнения под музыку.

3.Выполнять и знать назначение упражнений на развитие двигательных способностей (мышечная сила, гибкость, выносливость)

4.Выполнять комплексы упражнений своего года обучения.

5.Знать необходимый уровень достижений для укрепления своего физического развития и подготовленности и добровольно выполнять индивидуальные домашние задания.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «ФИТНЕС ДАНС»**

 Занятия проводятся в хорошо проветренном помещении, на ковровом покрытии перед зеркалом. В распоряжении спортивно – физкультурной группы «ФИТНЕС ДАНС»: обручи, гимнастические палки, теннисные и волейбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, магнитофон.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятий** | **Приёмы и методы учебно – воспитательного процесса** | **Форма подведения итогов** |
| **Вводное занятие** | Объяснение, практическое занятие | Словесный, наглядный, практический методы | Отзыв, самоанализ, опрос |
| **Ходьба и бег под музыку** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Контрольное занятие |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Опрос, самостоятельная работа, игра - испытание |
| **О.Р.У. без предметов под музыку** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Опрос, самостоятельная работа, игра - испытание |
| **О.Р.У. с предметами под музыку** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы |
| **О.Р.У. на гимнастических снарядах** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **О.Р.У. на развитие дыхания, расслабление, самомассаж** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы |
|  **СА – ФИ -**  **ДАНСЕ** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы |
| **Музыкально -подвижные игры** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы |
| **Коррегирующие упражнения** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы |
|  |  |  |  |
| **Комплексы упражнений** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы |
| **Лечебно – профилактический танец** **«Фитнес – Данс»** | Объяснение, практическое занятие | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный | Фронтальный, коллективный. Индивидуально - фронтальный |
| Техническое и дидактическое обеспечение занятий | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы | Диалог, беседа; наглядный, объяснительно – иллюстрированный, репродуктивные методы |
| **ЛИТЕРАТУРА**1. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей

младшего школьного возраста. – М.“ Просвещение “ 1991.1. Велитченко В.К., Волкова С.С., Рипа М.Д. Занятия физической

культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинскойгруппе. – М., “ Просвещение “. 1988.1. Иванов С.М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском

возрасте. – М., Медицина. 1983.4.Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987.5.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб. Речь. 2001.6.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. М. 1994.7.Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л. 1987, 1988.8.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. “ СА – ФИ – ДАНСЕ “. Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно - методическое пособие для педагогов  дошкольных и школьных учреждений. СПб. “ Детство – пресс “, 2000.9. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. - М., “Знание” 198010. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. 1996.11. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М., Физкультура и спорт. 1985.  **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ**1.Котешева И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки. – М.: Эксмо,  20022. Кеменев Ю.Я. Дыхательная гимнастика. – Издательская группа «Весь»,20043.Полеся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и  сколеозе у детей. – Киев.: Здоровье, 19804. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж,Е. Лечебно – профилактический танец  «Фитнес – данс» - СПБ, Детство – Пресс, 20075. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально – игровая гимнастика для  детей «СА-ФИ-ДАНСЕ». – СПБ: Детство – Пресс, 20066. Фирилева Ж.Е. Танец как средство оздоровления детей школьного и  дошкольного возраста. – СПБ.: Изд – во РГПУ им. А.И. Герцена, 20067. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПБ, ИЧП  «Хардроу», 1996 **ПРИЛОЖЕНИЕ****1 год обучения** **ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****1 – 36 занятие** **Занятие 1.** Правила поведения на уроках по лечебной физкультуре. Ходьба и бег под музыку. Разучить упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Разучить О.Р.У. с палкой. Упражнения у гимнастической стенки. Выполнить упражнения на расслабление. Пальчиковая гимнастика. Коррегирующие упражнения (симметричные) Примерный комплекс для профилактики осанки. Подвижная игра: «Чья лошадка быстрее» **Занятие 2.** Повторить правила поведения на уроках по ЛФК. Ходьба и бег по музыку. Повторить О.Р.У. с гимнастической палкой. Закрепить упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Повторить упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на расслабление. Упражнения на плоскостопие. Пальчиковая гимнастика, коррегирующие упражнения. Подвижная игра: “ Барабан “ **Занятие 3.** Ходьба, бег под музыку. Совершенствовать О.Р.У. с гимнастической палкой, упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Закрепить упражнения у гимнастической стенки. Самомассаж. Примерный комплекс для профилактики нарушения осанки. Коррегирующие упражнения. Подвижная игра: “ Сидя по-турецки **Занятие 4.** Построение, ходьба и бег под музыку . Закрепить О.Р.У. с гимнастической палкой. Совершенствовать упр. для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Совершенствовать упражнения на плоскостопие. Коррегирующие упражнения. Подвижная игра: « Где ноги» Дыхательные упражнения. **Занятие 5.** Построение, ходьба, бег под музыку. Разучить упр. у гимнастической стенки. Разучить упражнения для мышц спины. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Примерный комплекс для профилактики нарушения осанки. Коррегирующие упражнения. Подвижная игра:“ Cидячий футбол “ **Занятие 6.** Построение, ходьба, бегпод музыку . Повторить упражнения у гимнастической стенки, повторить упр. для мышц спины. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Примерный комплекс на плоскостопие. Подвижная игра: “ Переложи мяч” **Занятие** 7. Построение, ходьба и бег под музыку. Упражнения на дыхание. Примерный комплекс для профилактики нарушения осанки. Упражнения на мышцы спины. Совершенствовать упражнения у гимнастической стенки. Подвижная игра: «Ходим в шляпах». **Занятие 8. Повторить содержание занятия № 7** **Занятие 9. Повторить содержание занятия № 1.** **Занятие 10. Повторить содержание занятия № 2** **Занятие 11. Повторить содержание занятия № 3.** **Занятие 12. Повторить содержание занятия № 4.** **Занятие 13. Повторить содержание занятия № 5.** **Занятие 14. Повторить содержание занятия № 6.** **Занятие 15. Повторить содержание занятия № 7.** **Занятие 16. Повторить содержание занятия № 8.** **Занятие 17.** Правила техники безопасности на уроках по лечебной физкультуре.Построение, ходьба, бегпод музыку. Разучить О.Р.У. с обручем под музыку. Упражнения на дыхание,на расслабление. Игропластика. Разучить примерный комплекс при боковом искривлении. Коррегирующие упражнения. Подвижная игра: « Контроль осанки». **Занятие 18.** Построение, ходьба, бег под музыку. Повторить упр. с обручем под музыку. Упражнения на дыхание, упр. на расслабление. Повторить комплекс упражнения при боковом искривлении. Коррегирующие упражнения. Игропластика. Подвижная игра: “ Перенеси булаву, не уронив ” **Занятие 19**. Построение, ходьба, бег под музыку . Совершенствовать упр. с обручем под музыку. Упр. на расслабление и дыхательные упражнения. Совершенствовать примерный комплекс упражнений при боковом искривлении. Коррегирующие упражнения. Игропластика. Подвижная игра: “ Мяч не теряй“ **Занятие 20.** Построение, ходьба и бег под музыку. Закрепить упражнения с обручем под музыку. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабление и дыхание. Разучить примерный комплекс упражнения при плоскостопии. Игропластика. Коррегирующие упражнения. Подвижная игра – “ Школа мяча. Послушный мяч” **Занятие 21.** Построение, ходьба, бег под музыку. Разучить О.Р.У. на гимнастической скамейке Упражнение на дыхание и расслабление. Совершенствовать комплекс упражнений при плоскостопии. Упражнения на дыхание и расслабление. Коррегирующие упражнения. Разучить упражнения для боковых мышц туловища. Подвижная игра: “ Послушный мяч” **Занятие 22.** Построение, ходьба и бег под музыку. Повторить упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на дыхание, расслабление. Повторить комплекс упражнений на плоскостопие. Коррегирующие упражнения. Повторить упражнения для мышц боковых мышц туловища. Подвижная игра: «Кто устойчивее» **Занятие 23.** Построение, ходьба, бег под музыку. Совершенствовать упражнения на скамейке. Примерный комплекс упражнений при плоскостопии. Упражнения на расслабление и дыхание. Совершенствовать упражнения для боковых мышц туловища. Подвижная игра: “Гуси. Послушный мяч“ **Занятие 24.**  Построение. Ходьба, бег под музыку. Закрепить упражнения на гимнастической скамейке. Закрепить упражнения для боковых мышц туловища. Упражнения на дыхание и расслабление. Закрепить примерный комплекс упражнений при плоскостопии. Коррегирующие упражнения. Подвижная игра: “ Не урони” **Занятие 25.** **Повторить содержание занятия № 17.** **Занятие 26. Повторение содержание занятия № 18.** **Занятие 27. Повторить содержание занятия № 19.** **Занятие 28. Повторение содержание занятия № 20.** **Занятие 29. Повторение содержания занятия № 21.** **Занятие 30. Повторить содержание занятия № 22.** **Занятие 31. Повторение содержания занятия № 23.** **анятие 32. Повторение содержание занятия № 24.** **Занятие 33.** Значение занятий по лечебной физкультуре. Разучить О.Р.У. со скакалкой. Упражнение на дыхание и расслабление. Упражнения ритмической гимнастики. Разучить комплекс упражнений при сутулой спине.  Коррегирующие упражнения. Упражнения на формирование и закрепление п равильной осанки. Подвижная игра: “ Длинная скакалка” **Занятие 34.** Построение, ходьба и бег под музыку. Повторить упражнения со скакалкой. Упражнения на дыхание и расслабление. Упражнения ритмической гимнастики. Повторить примерный комплекс упр. при сутулой спине. Коррегирующие упражнения. Упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра: “ Cвободное место”  **Занятие 35.** Построение, ходьба, бег под музыку. Совершенствовать упр. со скакалкой. Упражнения на расслабление и дыхание.ю Упражнения ритмической гимнастики. Коррегирующие упражнения. Совершенствовать комплекс упр. при сутулой спине. Упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Сорсо» **Занятие 36.** Построение и ходьба под музыку. Закрепление упр. со скакалкой. Разучить упр. для мышц ног. Упр. на дыхание и расслабление. Закрепить упражнения ритмической гимнастики. Разучить примерный комплек упр. при плоскостопии. Коррегирующие упр. на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Перелет птиц»**2 год обучения** **ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****1 – 36 занятие** **Урок 1.** Построение, ходьба, бег. Повторить упр. для мышц ног. Упражне-ние на дыхание и расслабление. Повторить комплекс упр. при плоскосто-пии. Коррегирующие упр. (на формирование и закрепление правильной осан-ки.) Подвижная игра: “ Мороз и кролики” **Урок 2.** Построение, ходьба и бег. Совершенствовать упр. для мышц ног.Дыхательные упражнения и на расслабление. Коррегирующие упражнения (на формирование и закрепление правильной осанки). Закрепить пример-ный комплекс упражнений при плоскостопии. Подвижная игра: “ Мы такие футболисты” **Урок 3.** Построение, ходьба, бег. Разучить упражнения для мышц шеи, пле-чевого пояса и рук. Дыхательные упр. и на расслабление. Разучить комплекспри сутулой спине. Коррегирующие упр. ( на формирование и закрепление пра-вильной осанки. Подвижная игра: “ Катание мячей”  **Урок 4.** Построение, ходьба, бег. Повторить упр. для мышц шеи, плечевогопояса и рук. Упражнения на дыхание и расслабление. Повторить комплекс упр.при сутулой спине. Коррегирующие упр. ( на формирование и закреплениеправильной осанки.) Подвижная игра : “ Мяч в ворота “ **Урок 5**. Построение, ходьба, бег. Разучить упражнения для мышц шеи, пле-чевого пояса и рук. Дыхательные упр. и на расслабление. Разучить комплекспри сутулой спине. Коррегирующие упр. ( на формирование и закрепление пра-вильной осанки. Подвижная игра: “ Катание мячей”  **Урок 6**. Построение, ходьба, бег. Повторить упр. для мышц шеи, плечевогопояса и рук. Упражнения на дыхание и расслабление. Повторить комплекс упр.при сутулой спине. Коррегирующие упр. ( на формирование и закреплениеправильной осанки.) Подвижная игра : “ Мяч в ворота “ **Урок 7**. Значение занятий по лечебной физкультуре. Разучить О.Р.У.со ска-калкой. Упражнение на дыхание и расслабление. Упражнения ритмической гим-настики. Разучить комплекс упр. при сутулой спине. Коррегирующие упр.Упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижнаяигр: “ Длинная скакалка” **Урок 8**. Построение, ходьба и бег. Повторить упр. со скакалкой. Упр. на ды-хание и расслабление. Упражнения ритмической гимнастики. Повторить при-мерный комплекс упр. при сутулой спине. Коррегирующие упр. Упражнения наформирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра: “ Cвободноеместо”  **Урок 9**. Построение, ходьба, бег. Совершенствовать упр. со скакалкой. Упр.на расслабление и дыхание. Упражнения ритмической гимнастики. Коррегирую-щие упр. Совершенствовать комплекс упр. при сутулой спине. Упражнения наформирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра “ Серсо” **Урок 10.** Построение, ходьба, бег. Закрепить упр. со скакалкой. РазучитьУпр. для мышц ног. Упр. на дыхание и расслабление. Закрепить упражненияритмической гимнастики. Разучить примерный комплекс упр. при плоскосто-пии. Коррегирующие упр. (на формирование и закрепление правильной осанки)Подвижная игра: “ Перелет птиц” **Урок 11.** Правила техники безопасности на уроках по лечебной физкультуре.Построение, ходьба, бег. Разучить О.Р.У. с обручем. Упражнения на дыхание,на расслабление. Игропластика. Разучить примерный комплекс при боковом искривлении. Коррегирующие упр. Подвижная игра: “ Контроль осанки “ **Урок 12**. Построение, ходьба, бег. Повторить упр. с обручем. Упражнения надыхание, упр. на рассабление. Повторить комплекс упр. при боковом искривле-нии. Коррегирующие упр. Игропластика. Подвижная игра: “ Перенеси булаву-не уронив ” **Урок 13**. Построение, ходьба, бег. Совершенствовать упр. с обручем. Упр. нарасслабление и дыхательные упр. Совершенствовать примерный комплекс упр. при боковом искривлении. Коррегирующие упр. Игропластика. Подвижная игра:“ Мяч не теряй. “ **Урок 14**. Построение, ходьба и бег. Закрепить упр. с обручем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упр. на расслабление и дыхание. Разучить пример-ный комплекс упр. при плоскостопии. Игропластика. Коррегирующие упражне-ния. Подвижная игра – “ Школа мяча. Послушный мяч” **Урок 16.** Построение, ходьба, бег. Разучить О.Р.У. на гимнастической скамей-ке. Упражнение на дыхание и расслабление. Совершенствовать комплекс упр.при плоскостопии. Упр. на дыхание и расслабление. Коррегирующие упр. Разу-чить упр. для боковых мышц туловища. Подвижная игра: “ Послушный мяч.” **Урок 17**. Построение, ходьба и бег. Повторить упр. на гимнастической ска-мейке. Упр. на дыхание, расслабление. Повторить комплекс упр. на плоскосто-пие. Коррегирующие упр. Повторить упр. для мышц боковых мышц тулови-ща. Подвижная игра: ” Кто устойчевее.” **Урок 18**. Построение, ходьба , бег. Совершенствовать упр.на скамейке. При-мерный комплекс упр. при плоскостопии. Упражнения на расслабление и ды-хание. Совершенствовать упр. для боковых мышц туловища. Подвижная игра:  “Гуси. Послушный мяч “ **Урок 19.** Построение. Ходьба, бег. Закрепить упражнения на гимн. скамейке.Закрепить упр. для боковых мышц туловища. Упр. на дыхание и расслабление.Закрепить примерный комплекс упр. при плоскостопии. Коррегирующие упр.Подвижная игра: “ Не урони”**Урок 21**. Правила поведения на уроках по лечебной физкультуре. Ходьба и бег.Разучить упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Разучить О.Р.У. с палкой. Упражнения у гимнастической стенки. Выполнить упражнения на расслабление. Пальчиковая гимнастика. Коррегирующие упр. ( симметричные) Примерный комплекс для профилактики осанки. Подвижная игра:” Чья лошадка быстрее”  **Урок 22.** Повторить правила поведения на уроках по ЛФК. Ходьба и бег.Повторить О.Р.У. с гим. палкой. Закрепить упражнения для мышц шеи, плече-вого пояса и рук. Повторить упр. у гим. стенки. Упражнения на расслабление.Упражнения на плоскостопие. Пальчиковая гимнастика, коррегирующие упр. Подвижная игра: “ Барабан “ **Урок 23.** Ходьба, бег. Совершенствовать О.Р.У с гим. палкой, упр.для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Закрепить упр. у гим. стенки. Самомассаж. При-мерный комплекс для профилактики нарушения осанки. Коррегирующие упр.Подвижная игра : “ Сидя по-турецки “. **Урок 24.** Построение, ходьба и бег. Закрепить О.Р.У. с гимнастической палкой.Совершенствовать упр. для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Совершенствовать упражнения на плоскостопие. Коррегирующие упр. Подвижная игра : “ Где ноги ? “Дыхательные упражнения. **Урок 2 5.** Построение, ходьба, бег. Разучить упр. у гим. стенки. Разучить упр.для мышц спины. Дыхательные упр. Самомассаж. Примерный комплекс дляпрофилактики нарушения осанки. Коррегирующие упр. Подвижная игра:“ Cидячий футбол “. **Урок 26**. Построение, ходьба, бег. Повторить упражнения у гимнастическойстенки , повторить упр. для мышц спины. Дыхательные упр. Самомассаж.Примерный комплекс на плоскостопие. Подвижная игра: “ Переложи мяч.” **Урок 27.** Построение, ходьба и бег. Упражнения на дыхание. ПримерныйКомплекс для профилактики нарушения осанки. Упражнения на мышцы спины.Совершенствовать упражнения у гимн. стенки. Подвижная игра : “ Ходим вшляпах.**Урок 28 –36**. Повторение и совершенствование пройденного материала  на усмотрение учителя, в зависимости от количества часов и степени подготовки учеников. Урок 8. Повторить содержание урока № 7. Урок 9. Повторить содержание урока № 1. Урок 10. Повторить содержание урока № 2. Урок11. Повторить содержание урока № 3. Урок 12. Повторить содержание урока № 4. Урок13. Повторить содержание урока № 5. Урок 14. Повторить содержание урока № 6. Урок 15. Повторить содержание урока № 7. Урок 16. Повторить содержание урока № 8. Урок 25. Повторить содержание урока № 17. Урок 26. Повторение содержание урока № 18. Урок 27. Повторить содержание урока № 19. Урок 28. Повторение содержание урока № 20. Урок 29. Повторение содержания урока № 21. Урок 30. Повторить соденжание урока № 22. Урок 31. Повторение содержания урока № 23. Урок 32. Повторение содержание урока № 24. Урок 41. Повторить содержание урока № 39. Подвижная игра¨” Кто быстрее.” Урок 42. Повторить содержание урока № 40. Урок 43. Повтор урока № 33. Урок 44. Повторить содержание урока № 34 Урок 45. Повтор урока № 36. Урок 46. Повторить содержание урока № 34. Урок 47. Повтор урока № 37. Урок 48. Повторить содержание урока № 36.   |