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 музыку  3.О.Р.У. без предметов под музыку  4.О.Р.У. с предметами под музыку  5. О.Р.У. на гимнастических снарядах  6.О.Р.У. на развитие дыхания,  расслабление, самомассажа.  7.СА-ФИ-ДАНCЕ  8.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 течение  занятий  в течение  года  2  5  6  4  в течение года  5  в течение года  5  4  4  педагог.  контроль | в течение  занятий  в течение  года  2  6  7  3  в течение года  5  в течение года  4  5  4  педагог.  контроль | в течение  занятий  в течение  года  2  6  7  3  в течение года  5  в течение года  5  4  4  педагог.  контроль | в течение  занятий  в течение  года  2  5  7  3  в течение года  5  в течение года  4  5  5  педагог.  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 медицинской  группе. – 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” 1980  10. 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,  2002  2. Кеменев Ю.Я. Дыхательная гимнастика. – Издательская группа «Весь»,2004  3.Полеся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и  сколеозе у детей. – Киев.: Здоровье, 1980  4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж,Е. Лечебно – профилактический танец  «Фитнес – данс» - СПБ, Детство – Пресс, 2007  5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально – игровая гимнастика для  детей «СА-ФИ-ДАНСЕ». – СПБ: Детство – Пресс, 2006  6. Фирилева Ж.Е. Танец как средство оздоровления детей школьного и  дошкольного возраста. – СПБ.: Изд – во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006  7. 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 комплекс  при 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, плечевого  пояса и рук. Упражнения на дыхание и расслабление. Повторить комплекс упр.  при сутулой спине. Коррегирующие упр. ( на формирование и закрепление  правильной 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 комплекс  при 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, плечевого  пояса и рук. Упражнения на дыхание и расслабление. Повторить комплекс упр.  при сутулой спине. Коррегирующие упр. ( на формирование и закрепление  правильной 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. Подвижная  игр: “ 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 на  формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра: “ Cвободное  место”  **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 на  формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра “ Серсо”  **Урок 10.** Построение, ходьба, бег. Закрепить упр. со скакалкой. Разучить  Упр. для мышц ног. Упр. на дыхание и расслабление. Закрепить упражнения  ритмической 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 на  дыхание, 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. на  расслабление 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 для  профилактики нарушения осанки. Коррегирующие упр. Подвижная игра:  “ Cидячий футбол “.  **Урок 26**. Построение, ходьба, бег. Повторить упражнения у гимнастической  стенки , 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. Примерный  Комплекс для профилактики нарушения осанки. Упражнения на мышцы спины.  Совершенствовать упражнения у гимн. стенки. Подвижная игра : “ Ходим в  шляпах.  **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. | | | |