**Муниципальное автономное учреждение**

**Дополнительного образования**

**«Детская школа искусств»**

Утверждаю:

Директор МАУ ДО «ДШИ» Епифанова О.П. 14.06.2022г**.**



Приняты педагогическим советом протокол от 01.06.2022г.№6

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ГРУППЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ»**

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**ГРУППЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

**Пояснительная записка.**

     Программа по лечебной физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Рабочая программа по укреплению здоровья рассчитана на начинающих и продолжительность её 68 часов (2 часа в неделю).

В основу программы   положены:- программа   по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова. Её освоение способствует повышение общего тонуса, позволяет улучшить обменные процессы, предупреждает дальнейшее прогрессирование болезни, ускоряет сроки выздоровления и повышает эффективность комплексной терапии, помогает корректировать вес, а так же используют для профилактики и лечения шейного остеохондроза, остеохондроза, плоскостопия, сколиоза

Фитнес – метод, использующий средства физической культуры для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболеваний. В основе этого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма. В основе физических упражнений лежат строго определенные нагрузки. Комплексы упражнений направлены на увеличение подвижности суставов, растяжение мышц. Физические упражнения имеют не только профилактический эффект, но и в качестве метода лечения многих болезней. Одной из характерных особенностей фитнеса является процесс дозированной тренировки физическими упражнениями, способствующий терапевтическому эффекту.

**Цель программы:**

   Целью лечебной физкультуры является коррекция отклонений здоровья и физическою развития, формирование физической культуры человека посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Физические упражнения: улучшают общее самочувствие, помогают увеличить подвижность суставов, скорректировать вес, стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему; повышая иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям; положительно влияют на психоэмоциональную сферу; положительно влияют на психоэмоциональную сферу; улучшая настроение; оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.

**Задачи программы:**

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

         укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

         повышение физиологической активности органов и систем организма;

         повышение физической и умственной работоспособности;

         приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;

         формирование навыков здорового образа жизни;

         формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

Отличительная особенностью занятий является плотность выполнения упражнений и длительность перерывов между отдельными упражнениями. Физическую нагрузку на уроке лечебной физкультуре дозируют следующим образом:  
1. Подбор физический упражнений: от простого к сложному;  
2. Продолжительность физических упражнений;  
3. Число повторений;  
4. Выбор исходных положений;  
5. Темп движений на 1-4;  
6. Амплитуда движений;  
7. Степень усилия;  
8. Точность;  
9. Сложность;  
10. Ритм;  
11. Количество отвлекающих упражнений;  
12. Использование эмоционального фактора.

**Рабочая программа состоит из 4 блоков:**

-Разминка.

-Основная часть.

-Растяжка.

-Заминка.

**Основные методы работы:**

-наглядно-практический показ;

-словесное-объяснение;

**Учебно-тематический план (1 год обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блоков и тем |
|  | Количество часов |
| 1 | Введение | 2 |
| **2** | **Блок 1** . Разминка (проводится на каждом занятии) | 3 |
| 3 | Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов | 2 |
| 4 | Упр. для мышц и суставов головы и шеи | 2 |
| 5 | Упр. для мышц рук и плечевого пояса | 2 |
| 6 | Упр. для кистей рук | 2 |
| 7 | Упр. для мышц и суставов позвоночника, корпуса | 2 |
| 8 | Упр. для мышц и суставов нижних конечностей | 2 |
| 9 | Упр. для ступней ног | 2 |
| **10** | **Блок 2.** Основная часть (проводится на каждом занятии) | 2 |
| 11 | Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов | 2 |
| 12 | Упр. для мышц спины | 3 |
| 13 | Упр. для мышц грудной клетки | 2 |
| 14 | Упр. для мышц живота | 2 |
| 15 | Упр. для мышц верхних конечностей | 2 |
| 16 | Упр. для мышц нижних конечностей | 2 |
| 17 | Упр. для грудного отдела позвоночника | 2 |
| 18 | Упр. для поясничного отдела позвоночника | 3 |
| 19 | Упр. для крестцово-поясничного отдела позвоночника | 2 |
| **20** | **Блок 3.** Растяжка (на каждом занятии) | 2 |
| 21 | Упр. для мышц спины, груди, шеи | 2 |
| 22 | Упр. для мышц ног, бёдер, икр и ягодиц | 2 |
| 23 | Упр для подколенного сухожилия | 3 |
| 24 | Упр. четырёхглавой мышцы | 2 |
| 25 | Упр. для четырёхглавой мышцы бедра | 2 |
| 26 | Упр. для брюшных мышц | 2 |
| 27 | Упр. подколенных сухожилий | 2 |
| 28 | Упр. для внутренней поверхности бедра | 3 |
| 29 | Упр. для четырёхглавой мышцы бедра | 2 |
| **30** | **Блок 4.** Расслабление (на каждом занятии) | 2 |
| 31 | Расслабление всех мышц | 3 |
|  | Всего: | 68 |

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блок** | **Тема** | |
| Разминка | Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: голова, шеи, плечевого пояса, рук, ног, корпуса. Подбор упражнений способствующих разогревы мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. | |
| Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса. | -наклоны головы вперёд, назад, в стороны;  -повороты головы вправо, влево;  -круговые движения |
| Основная часть | **-** | |
| Заминка | -расслабление  -дыхательные упражнения | |