

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

| | | | |
|--------------------|--|--------------------|------------------|
| РАССМОТРЕНО | РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
|--------------------|--|--------------------|------------------|

Заседание МО
протокол
№ 1 от 30.08.21

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 233
Санкт-Петербурга
Протокол №
от « 30» августа 2021г.

Руководителем
ОДОД
ГБОУ средней
школы
№ 233
Фукс В.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Струковой Ольги Викторовны

первой квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **«Фитбол-гимнастика»**

Срок реализации программы: **2 года**

Количество часов по программе обучения: **216/216 часа**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **второй**

Группа **№2.1**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **7-14 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

2021-2022 УЧ.ГОД

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

Реализация данной программы может осуществляться в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализуется (по необходимости) через образовательные платформы и портал Дистанционного обучения Санкт-Петербурга.

Цель программы: содействие гармоническому развитию детей, оздоровление организма, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи на год: Развитие координации движений, укрепление мышечной системы, повышение подвижности суставов и опорно-двигательного аппарата, обучение правильному

Ожидаемые результаты в конце курса обучения:

В результате освоения программы ВТОРОГО года обучения учащиеся:

- будут знать основы здорового образа жизни,
- укрепят мышечный корсет вокруг позвоночника,
- получат навык правильной осанки,
- научатся выполнять сложные координационные упражнения на мяче,
- научатся правильно дышать при выполнении упражнений,
- научатся управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

Форма итоговой аттестации: сдача нормативов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания.

2 год обучения

| № | Раздел, тема занятия | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Вибрационные упражнения в положении сидя на мяче с продвижениями по залу. | 2 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения в парах. Упр. на гибкость. Мостики на мяче. | 2 |
| 3 | Вибрационные упр. Движения рук. Подвижная игра «Третий лишний». | 2 |
| 4 | Вибрационные упражнения для ног. Силовые упражнения. Сжатие мяча. | 2 |
| 5 | Дыхательные упражнения. Диафрагмальное дыхание. Упражнения на гибкость с мячом в положении лежа. | 2 |
| 6 | Вибрационные упражнения - танцевальная разминка. Силовые упражнения на мяче с гантелями. | 2 |
| 7 | ОРУ в парах. Вибрационные упражнения с палкой. | 2 |
| 8 | Упражнения на задержку дыхания. Силовые упражнения на мяче. Статические упражнения. | 2 |
| 9 | Общеразвивающие упр. у стенки. Упражнения на гибкость лежа на животе. | 2 |
| 10 | Упр. на гибкость с палкой. Самомассаж рук. | 2 |
| 11 | Подвижная игра «Северный ветер» Вибрационные упражнения с маленьким мячом. | 2 |
| 12 | Вибрационные упр. Движения рук. общеразвивающие упр. в парах. | 2 |
| 13 | Общеразвивающие упр. с палкой. Вибрационные упражнения с гантелями. | 2 |
| 14 | Силовые упражнения с гантелями весом 1 кг. Статические упражнения для ног. Упражнения на задержку дыхания. | 2 |
| 15 | Упр. на гибкость у шведской стенки. Вибрационные упражнения в танцевальном режиме. | 2 |
| 16 | Вибрационные упражнения на гибкость в положении лежа на спине. Подвижная игра, «Ловишки». | 2 |
| 17 | Силовые упр. на мячах. Вибрационные упражнения на мячах с лентами. | 2 |
| 18 | Вибрационные упражнения с лентами. Дыхательные упражнения с движениями рук. | 2 |
| 19 | Общеразвивающие упр. в парах. Самомассаж ног. | 2 |
| 20 | Общеразвивающие упр. с малым мячом. Вибрационные упражнения с гантелями. | 2 |
| 21 | Общеразвивающие упражнения у шведской стенки. Упражнения на гибкость на фитболе с лентой. | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 22 | Вибрационные упражнения с движениями рук и ног. Подвижная игра «День и ночь» | 2 |
| 23 | Дыхательные упражнения в положении сидя на фитболе. Силовые упражнения с гантелями. | 2 |
| 24 | Силовые упражнения с гантелями. Общеразвивающие с малым мячом. | 2 |
| 25 | Упражнения на гибкость в положении лежа, ноги на мяче. Общеразвивающие упр. с палкой. | 2 |
| 26 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Силовые упражнения с лентой, сжимания мяча. Упражнения на сопротивление в парах. | 2 |
| 27 | Прогибания на мяче в положении лежа на животе. Силовые упражнения с гантелями. | 2 |
| 28 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Силовые упражнения с лентой, сжимания мяча. Упражнения на сопротивление в парах | 2 |
| 29 | Общеразвивающие упр. с палкой. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 30 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Упражнения на задержку дыхания в положении лежа и сидя на мяче. | 2 |
| 31 | Прогибания на мяче в положении лежа на животе. Вибрационные упражнения с палкой. | 2 |
| 32 | Упражнения на гибкость в положении лежа. Ноги на мяче. Беседа о влиянии физических упражнений на организм человека. | 2 |
| 34 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Дыхательные упражнения с наклонами и скручиваниями. | 2 |
| 35 | Показательные выступления. Эстафеты. | 2 |
| 36 | Общеразвивающие упр. с палкой. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче. | 2 |
| 37 | Силовые упражнения с лентой, сжимания мяча. Упражнения на сопротивление в парах. Восстановительное дыхание. | 2 |
| 38 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 39 | Дыхательные упражнения в положении сидя на фитболе. Силовые упражнения с гантелями. | 2 |
| 40 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче | 2 |
| 41 | Силовые упражнения с лентой, сжимания мяча. Упражнения на сопротивление в парах. Игра «Ловишки» | 2 |
| 42 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Беседа о правильном питании. | 2 |
| 43 | Упражнения на гибкость в положении лежа. Ноги на мяче. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче | 2 |
| 44 | Силовые упражнения с лентой, сжимания мяча. Упражнения на сопротивление в парах. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой. | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 45 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Беседа о здоровом образе жизни. | 2 |
| 46 | Открытое занятие. Показательные выступления. Подвижные игры. | 2 |
| 47 | Прогибания на мяче в положении лежа на животе. Самомассаж спины. | 2 |
| 48 | Силовые упражнения с лентой, сжимания мяча. Упражнения на сопротивление в парах. Подвижная игра «Совушка». Эстафеты. | 2 |
| 49 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 50 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Беседа о профилактике простудных заболеваний. | 2 |
| 51 | Прогибания на мяче в положении лежа на животе. Самомассаж кистей рук. | 2 |
| 52 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 53 | Общеразвивающие упражнения с палкой и скакалкой. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче. | 2 |
| 54 | Беседа о значении правильной осанки. Вибрационные упражнения на развитие выносливости. | 2 |
| 55 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Силовые упражнения для рук и ног. | 2 |
| 56 | Вибрационные упражнения с эластичной лентой. Дыхательные упражнения с малым мячом. | 2 |
| 57 | Общеразвивающие упр. с палкой. Диафрагмальное дыхание. | 2 |
| 58 | Вибрационные упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Северный ветер». | 2 |
| 59 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Упражнения на гибкость. Мостики. Висы. | 2 |
| 60 | Прогибания на мяче в положении лежа на животе. Мостики, растяжка, расслабление. Подвижные игры с мячом. | 2 |
| 61 | Силовые упражнения с гантелями на мяче. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче в сочетании с движениями рук. | 2 |
| 62 | Вибрационные упражнения на развитие выносливости. общеразвивающие упр. с палкой | 2 |
| 63 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе | 2 |
| 64 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Упражнения на гибкость. Мостики. Висы | 2 |
| 65 | Общеразвивающие упр. с палкой. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 66 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. общеразвивающие упр. с палкой | 2 |
| 67 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Сдача нормативов. Подвижные игры. | 2 |
| 68 | Общеразвивающие упр. с палкой. Прогибания на мяче в | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| | положении лежа на животе. | |
| 69 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче | 2 |
| 70 | Вибрационные упражнения на развитие выносливости. Общеразвивающие упр. с палкой | 2 |
| 71 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе | |
| 72 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Упражнения на гибкость. Мостики. Висы | 2 |
| 73 | Общеразвивающие упр. с палкой. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 74 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. общеразвивающие упр. с палкой | 2 |
| 75 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Сдача нормативов. Подвижные игры. | 2 |
| 76 | Общеразвивающие упр. с палкой. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 77 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче | 2 |
| 78 | Вибрационные упражнения с эластичной лентой. Дыхательные упражнения с малым мячом. Самомассаж. | 2 |
| 79 | Общеразвивающие упр. с палкой. Диафрагмальное дыхание. Самомассаж. | 2 |
| 80 | Вибрационные упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Северный ветер». Самомассаж. | 2 |
| 81 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Упражнения на гибкость. Мостики. Висы. | 2 |
| 82 | Прогибания на мяче в положении лежа на животе. Мостики, растяжка, расслабление. Подвижные игры с мячом. Самомассаж. | 2 |
| 83 | Силовые упражнения с гантелями на мяче. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче в сочетании с движениями рук. | 2 |
| 84 | Вибрационные упражнения на развитие выносливости. Общеразвивающие упр. с палкой. Самомассаж. | 2 |
| 85 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Силовые упражнения для рук и ног. Самомассаж. | 2 |
| 86 | Вибрационные упражнения с эластичной лентой. Дыхательные упражнения с малым мячом. Самомассаж. | 2 |
| 87 | Общеразвивающие упр. с палкой. Диафрагмальное дыхание. Самомассаж. | 2 |
| 88 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Упражнения на гибкость. Мостики. Висы. | 2 |
| 89 | Прогибания на мяче в положении лежа на животе. Мостики, растяжка, расслабление. Подвижные игры с мячом. | 2 |
| 90 | Силовые упражнения с гантелями на мяче. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче в сочетании с движениями рук. | 2 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 91 | Вибрационные упражнения на развитие выносливости. Общеразвивающие упр. с палкой. Подвижные игры. | 2 |
| 92 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе | 2 |
| 93 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Упражнения на гибкость. Мостики. Висы. | 2 |
| 94 | Общеразвивающие упр. с палкой. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 95 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Общеразвивающие упр. с палкой. | 2 |
| 96 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Сдача нормативов. Подвижные игры. | 2 |
| 97 | Общеразвивающие упр. с палкой. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 98 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче. | 2 |
| 99 | Вибрационные упражнения на развитие выносливости. Общеразвивающие упр. с палкой. | 2 |
| 100 | Общеразвивающие упр. с палкой. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче. Подвижные игры | 2 |
| 101 | Силовые упражнения с лентой, сжимания мяча. Упражнения на сопротивление в парах. Восстановительное дыхание. Подвижные игры | 2 |
| 102 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Прогибания на мяче в положении лежа на животе. | 2 |
| 103 | Дыхательные упражнения в положении сидя на фитболе. Силовые упражнения с гантелями. Подвижные игры | 2 |
| 104 | Вибрационные упражнения. Танцевальная разминка. Дыхательные упражнения в положении сидя на мяче. Подвижные игры | 2 |
| 105 | Силовые упражнения с лентой, сжимания мяча. Упражнения на сопротивление в парах. Игра «Ловишки» | 2 |
| 106 | Вибрационные упражнения с использованием маленького мяча сидя на фитболе. Беседа о правильном питании. Подвижные игры | 2 |
| 107 | Итоговое занятие. Открытый урок. Показательные выступления. | 2 |
| 108 | Итоговое занятие. Открытый урок. Показательные выступления. | 2 |
| | | 216 |