

**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

Заседание МО
протокол
№ 1 от 30.08.21

**РЕКОМЕНДОВАНО
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

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

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

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

Директор ГБОУ
средней школы № 233



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 **№2.2**

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. Сжимание 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