

Утверждаю  
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



## Дополнительное образование

Фитбол

1 год обучения

Рабочая программа

Москва

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Фитбол»**

**Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Уважительное отношение к иному мнению;
- Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- Умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии возможностями своего организма;
- Умение работать в коллективе: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты:**

Занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать:**

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях «Фитбола» и правилах его предупреждения.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения.**

**1. Вводное занятие. Тестирование. Балансировка на мяче**

Правила выбора мяча. Правила техники безопасности при занятиях с фитболом. Выполнение входных тестов. Обучение посадке, балансировке на фитболе. Разучивание разных видов исходных положений, игровые упражнения с мячом. Методы самоконтроля.

**2. Балансировка на мяче. Разучивание базового комплекса**

Показ и выполнение игровых упражнений с мячом. Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Обучение правильному дыханию, выполнению упражнений в статике. Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Игровые упражнения с мячом.

**3. Выполнение базового комплекса**

Выполнение упражнений базового комплекса с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 8 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

**4. Разучивание комплекса среднего уровня**

Показ и выполнение игровых упражнений с мячом. Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием, выполнение упражнений. Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Игровые упражнения с мячом.

**5. Выполнение комплекса среднего уровня**

Выполнение упражнений комплекса среднего уровня с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 8 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче. Выполнение тестов. Игровые упражнения с мячом. Игровые упражнения с мячом. Выполнение упражнений по выбору детей. Самостоятельное составление комплекса, упражнения творческого характера. Показательные выступления.

**2. год обучения**

**1. Вводное занятие .Тестирование. Балансировка на мяче. Выполнение комплекса базового уровня.**

Игры с мячом. Балансировка. Тестирование. Методы самоконтроля. Выполнение упражнений базового комплекса с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

**2. Выполнение упражнений комплекса среднего уровня.**

Последовательное повторение комплекса. Игры с мячом. Балансировка на фитболе. Выполнение упражнений комплекса среднего уровня с постепенным увеличением нагрузки до 2- 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

**3. Разучивание комплекса продвинутого уровня.**

Показ и выполнение игровых упражнений с мячом. Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием, выполнение упражнений с гантелями.

Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2-4 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Игровые упражнения с мячом.

**4. Выполнение комплекса продвинутого уровня.**

Выполнение упражнений комплекса продвинутого уровня с постепенным увеличением нагрузки до 2- 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

Выполнение тестов. Игровые упражнения с мячом.

Игровые упражнения с мячом. Выполнение упражнений по выбору детей.

Самостоятельное составление комплекса, упражнения творческого характера.

Показательные выступления.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие . Тестирование. Балансировка на мяче	2
2	Балансировка на мяче. Разучивание базового комплекса	6
3	Выполнение базового комплекса	10
4	Разучивание комплекса среднего уровня	6
5	Выполнение комплекса среднего уровня	10

Всего часов	34
-------------	----

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>
1	Вводное занятие. Тестирование. Выполнение комплекса базового уровня.	4
2	Выполнение упражнений комплекса среднего уровня.	9
3	Разучивание комплекса продвинутого уровня.	10
4	Выполнение комплекса продвинутого уровня	11
Всего часов		34