Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 20

Рассмотрено на заседании « УТВЕРЖДАЮ»

МО учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ СОШ № 20

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.И. Юзбекова

 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Согласовано: Рассмотрено и рекомендовано к утверждению зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_ на заседании педсовета МБОУ СОШ № 20

 протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

кружка «Здравушка»

на 2013-2014 учебный год

Разработал учитель МБОУ СОШ № 20

Ткачук Елена Викторовна

 г. Новочеркасск

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа физкультурно - спортивной направленности «Здравушка» разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобразования РФ от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в соответствии с авторской программой к.п.н., доцента Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

 Настоящая программа предназначена для учащихся школы, с особенностями в здоровье. и ориентирована на медицинские показатели.

Занятия фитбол-гимнастикой – это щадящий, но достаточно эффективный способ для тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, снятию нагрузки на позвоночник. Мяч отлично «разгружает» суставы, гимнастика полезна для детей с разными видами заболеваний.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

* Развитие двигательных качеств;
* Обучение основным двигательным действиям;
* Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
* Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
* Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

Данная программа рассчитана на срок реализации до 9 лет. Занятия проводятся два раза в неделю.

**ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**





****

****

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ**

**НА ФИТБОЛЕ.**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** |
|  |  | **1 ЧЕТВЕРТЬ** |
| 1 |  | Т.Б. при работе на фитбольных мячах. Знакомство с историей фитбол – гимнастики. |
| 2 |  | Знакомство с 1 золотой формулой. Упражнения, лежа на спине с мячом в руках (ногах). |
| 3 |  | Упражнения, лежа на спине с мячом в руках (ногах). |
| 4 |  | Упражнения, лежа на мяче (отжимание, передвижения на руках – ноги на мяче) |
| 5 |  | Подтягивание коленей на фитнес – мяче. |
| 6 |  | Скручивание на фитнес - мяче, с отягощением. |
| 7 |  | Боковые скручивания на мяче. |
| 8 |  | Скручивания на фитнес – мяче. |
| 9 |  | Подъем бедер на фитнес –мяче |
| 10 |  | Мостик на мяче. Знакомство со второй золотой формулой. |
| 11 |  | Обратный мостик на мяче. |
| 12 |  | Обратное скручивание на фитнес – мяче. |
| 13 |  | Прокатывание фитбола ногами, лежа на спине. |
| 14 |  | Знакомство со 3 золотой формулой. Подбрасывание и ловля мяча ногами, лежа на спине. |
| 15 |  | Лежа на спине - наклоны ног в стороны, мяч зажат между ног.  |
| 16 |  | Комплекс упражнений на фитнес -мяче |
| 17 |  | Комплекс упражнений на фитнес –мяче под музыку |
| 18 |  | Комплекс упражнений на фитнес – мяче под музыку. |
|  |  | **11ЧЕТВЕРТЬ** |
| 19 |  |  «Вертолет» - лежа на мяче животом, вращательные движения руками. Знакомство с 4 золотой формулой. |
| 20 |  | «Бабочка»- поднимание верхней части туловища, лежа животом на мяче. |
| 21 |  | «Бабочка»- поднимание верхней части туловища, лежа спиной на мяче |
| 22 |  | Отжимание от пола с мячом (грудь, руки, спина) |
| 23 |  | Сжимание мяча. (бедра, разгибатели позвоночника) |
| 24 |  | «Солнышко» (талия и широчайшие мышцы) |
| 25 |  | «Поворот». Лежа на животе на фитболе, перевернуться на спину; |
| 26 |  | «Удар назад» (большие и малые ягодичные мышцы , низ спины)  |
| 27 |  | **Поза планки на мяче** |
| 28 |  | Боковые скручивания на мяче. |
| 29 |  | «Ноги выше» и.п: лежа на животе на фитболе |
| 30 |  | «Подкат мяча» (нижний пресс, спина). |
| 31 |  | Подтягивание коленей на фитнес-мяче. |
| 32 |  | Комплекс упражнений на фитнес –мяче под музыку2 |
|  |  | **111 ЧЕТВЕРТЬ** |
| 33 |  | Разведение рук в наклоне (с гантелями), лежа на мяче на спине. Знакомство с 5 золотой формулой. |
| 34 |  | Жим гантелей. |
| 35 |  | Сгибание и разгибание рук с гантелями, лежа на мяче на животе. |
| 36 |  | Выпрямление рук с гантелями, лежа на спине. |
| 37 |  | Разведение рук в стороны , с гантелями в руках, лежа на животе на мяче. |
| 38 |  | Подъем рук вверх с набивным мячом, лежа на спине, на мяче. |
| 39 |  | Отведение рук за голову, лежа на спине, на мяче. |
| 40 |  | Боковое скручивание с гантелями, лежа на животе, на мяче. |
| 41 |  | Отжимание с упором руками на мяч. |
| 42 |  | Наклоны ног в стороны, с мячом, зажатым между ног. |
| 43 |  | Полная растяжка на мяче. Знакомство с 6 золотой формулой. |
| 44 |  | Комплекс упражнений с гантелями № 3 |
| 45 |  | Комплекс упражнений с гантелями № 3 под музыку. |
| 46 |  | Комплекс упражнений с гантелями № 3 под музыку. |
| 47 |  | Составление индивидуального комплекса упражнений. |
| 48 |  | Составление индивидуального комплекса упражнений. |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** |
| 49 |  | Упражнения, сидя на мяче. |
| 50 |  | Комплекс упражнений сидя на мяче № 4. |
| 51 |  | Комплекс упражнений сидя на мяче № 4. |
| 52 |  | Комплекс упражнений сидя на мяче № 4. |
| 53 |  | Растяжка мышц груди. |
| 54 |  | Растяжка мышц спины. |
| 55 |  | Растяжка мышц плеч. |
| 56 |  | Упражнения с опорой на фитнес мяч. |
| 57 |  | Прыжки на фитболах. |
| 58 |  | Прыжки на фитболах. |
| 59 |  | Приседания с мячом. |
| 60 |  | Приседания с мячом. |
| 61 |  | Составление индивидуальных этюдов. |
| 62 |  | Этюды с мячом под музыку |
| 63 |  | Этюды с мячом под музыку |
| 64 |  | Этюды с мячом под музыку. |
| 65 |  | Конкурс индивидуальных этюдов. |

**Заключение.**

Программа предлагает оздоровительную работу со школьниками посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

**МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобразования РФ от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Авторская программа к.п.н., доцента Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».
3. «Фитбол-гимнастика» , Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001
4. Магнитофон
5. Аудиозаписи инструментальной музыки
6. Индивидуальные гимнастические коврики .
7. Мячи фитболы .
8. Гантели