

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ивделя

Утверждено
приказом № 119 от «_29_» августа 2025 года
Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя
_____ Сашкова И. В.

Фитбол
9 класс

Планируемые результаты освоения программы.

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Знания о фитболе

Требования к технике безопасности на занятиях фитболом. Основные понятия о фитболе. Влияние упражнений с мячом- фитболом на здоровье человека. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Значение занятий фитболом в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма обучающихся. Названия и основы правильной техники выполнения упражнений с мячом - фитболом. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий фитбола. Влияние занятий фитболом на повышение работоспособности организма обучающихся. Влияние занятий фитболом на развитие и состояние органов и систем, их значение и выполнение упражнений.

Программа внеурочной деятельности «Фитбол» способствует формированию личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- дисциплинированность, решительность, настойчивость, смелость, инициативность, целеустремленность, выдержка, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, морально-волевые и эстетические качества;
- умения проявлять смелость во время выполнения упражнений с мячом - фитболом, управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- знания основных моральных норм на занятиях с фитболом и ориентации на их выполнение;
- понимания чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- способность оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- организовывать места занятий упражнениями с мячом – фитболом с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей, во время индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия и технически правильно осуществлять двигательные действия;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- организовывать и проводить упражнения с мячом – футболом с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, танцах.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам;
- контролировать действия партнёра в различных упражнениях;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений с мячом - футболом.

Предметные

- познакомить со свойствами мяча - футбола;
- научить правильно выполнять основные упражнения с мячом - футболом с музыкальным сопровождением;
- научить составлять комплексы упражнений с мячом – футболом для всех групп мышц.

Календарно-тематическое планирование (34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
----------	------------	---------------------

1	Инструктаж техники безопасности на занятиях фитболом. Основные понятия о фитболе.	1
2	Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).	1
3	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1
4	Названия и основы правильной техники выполнения упражнений с мячом - фитболом.	1
5-6	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.	2
7-8	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2
9-10	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	2
11-12	Комплекс упражнений для укрепления мышц тазовой области.	2
13-14	Влияние упражнений с мячом- фитболом на здоровье человека.	2
15-16	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и свода стопы.	2
17-18	Комплекс упражнений для укрепления мышц гибкости и подвижности в суставах.	2
19-20	Комплекс упражнений для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата.	2
21	Влияние занятий фитболом на развитие и состояние органов и систем, их значение и выполнение упражнений.	1
22-23	Комплекс упражнений для формирования осанки.	2
24-25	Комплекс упражнений для развития ловкости и координации движений.	2
26	Значение занятий фитболом в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма обучающихся.	1
27-28	Комплекс упражнений для развития танцевальности и музыкальности.	2
29-30	Комплекс упражнений для расслабления и релаксации.	2
31	Влияние занятий фитболом на повышение работоспособности организма обучающихся.	1

32	Особенности организации и проведения самостоятельных занятий футболом.	1
33-34	Составление комплекса упражнений на все группы мышц.	2
	Итого	34