

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Веселый футбол»

Уровень программы: 1 год – стартовый, 2 год - базовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 2 года

Количество часов по программе - 144 часа/ 72 часа в год/

2 часа в неделю

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый футбол» составлена в соответствии с основными нормативными документами.

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель: Кульневская Ирина Сергеевна

Цель программы: укрепление здоровья и формирование у детей знаний и умений по ведению здорового и подвижного образа жизни.

Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Продолжительность реализации программы: 2 года (144 часа).

Режим занятий: 2 часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Форма организации процесса обучения: основная форма учебного занятия – групповая. Программа подразумевает возможность индивидуального образовательного маршрута с более способными детьми.

Краткое содержание.

Программа состоит из двух модулей.

1 модуль «Фитбол-гимнастика», возрастная категория 7-11 лет;

2 модуль «Фитбол-атлетика», возрастная категория 7-11 лет;

Фитбол - гимнастический мяч. Он служит простым и эффективным тренажером, который великолепно может решить все оздоровительные задачи. Гимнастика с применением фитболов носит очень увлекательный характер. Большие легкие мячи не только помогают поддерживать здоровье, но и создают веселую атмосферу, когда человек пружинит и подпрыгивает на мяче, подбрасывает и ловит его. Поэтому занятия являются эмоциональными и яркими.

В занятия с фитболом включены многочисленные упражнения, среди которых силовые (развитие силы мышц), динамические (улучшение координации) и увеличение общей выносливости организма. Обучающиеся будут иметь представление о значении спорта, физических упражнений с фитболом для ведения здорового образа жизни.