

Выписка из дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
 общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
 «Веселый футбол» на 4-5 лет.

**Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), практики
 предусмотренные ДОП - ДОП физкультурно-спортивной направленности «Веселый
 футбол» (4-5 лет)**

№	Содержание
1.	Модуль 1
2.	Модуль 2
3.	Модуль 3
4.	Модуль 4

**Рабочая программа учебных модулей
 дополнительной общеобразовательной программы**

Рабочая программа учебного модуля 1

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Материалы
октябрь	№1	Учить детей правилам поведения на занятиях по футбол –гимнастике. Познакомить с правилами техники безопасности на занятии. Обеспечить личную страховку, и обучать взаимной страховке.	-Знакомство с футболом. -Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Изучение базовых упражнений с футболом: стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Изучение подвижной игры «Паровозик».	Футбол – мячи, презентация «Ситуации на футбол – мяче». конусы, гимнастическая скамейка.
октябрь	№ 2	Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности на занятии. Обеспечить личную страховку, и обучать взаимной страховке.	-Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Изучение базовых упражнений с футболом:	Футбол- мячи, кегли.

		Укреплять мышцы рук, ног, развивать координацию движений. Повторять упражнения с фитболом.	стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Повторение подвижной игры «Паровозик». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	
октябрь	№ 3	Тренировать равновесие, развивать внимательность, ловкость, координацию движений, укреплять мышцы нижних конечностей, тренировать навык правильной осанки. Закреплять базовые положения при выполнении упражнений. Изучить новую игру малой подвижности.	-Ходьба с мячом с выполнением заданий на внимание: один звонок колокольчика – мяч вверх, два – присесть с мячом. -Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Изучение базовых упражнений с фитболом: стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч».	Фитбол – мячи, конусы, гимнастическая скамейка.
октябрь	№ 4	Изучить различные варианты ходьбы, музыкально-ритмичных движений, несложных упражнений, развивать точность движения, координации, желания выполнять упражнения, стимулировать интерес детей к содержанию обучения, развивать координацию, равновесие, формировать навык правильной осанки.	-Повторение упражнений с фитболом: стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Музыкально-ритмический комплекс «В траве сидел кузнечик». -Подвижная игра «Паровозик». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп повернись».	Фитбол – мячи, конусы.
ноябрь	№ 5	Изучить упражнения с фитболом из разных исходных положений. Закрепить знакомые движения, развивать ориентировку в пространстве. Изучить новую подвижную игру.	-Упражнения с фитболом: ходьба вокруг мяча, на пятках руки за головой, приседания с мячом, прокатывания в разных направлениях, раскручивать мяч на месте, отбивать и ловить. -Подвижная игра «Колобок».	Фитбол-мячи, конусы.

ноябрь	№ 6	Повторять изученные упражнения, развивать точность движений, внимание, ориентировку в пространстве, ловкость. Изучение упражнений с элементами логоритмики.	-Упражнения с фитболом: ходьба вокруг мяча, на пятках руки за головой, приседания с мячом, прокатывания в разных направлениях, раскручивать мяч на месте, отбивать и ловить. -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Аист». -Подвижная игра «Колобок».	Фитбол-мячи, мат, гимнастическая лестница
ноябрь	№ 7	Повторять изученные упражнения, развивать точность движений, внимание, ориентировку в пространстве, ловкость. Побуждать выполнять движения в соответствии с музыкой. Изучение упражнений с элементами логоритмики. Изучить новую подвижную игру.	-Повторение музыкально – ритмического комплекса «В траве сидел кузнечик». -Упражнения с фитболом из разных исходных упражнений. -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Аист». -Подвижная игра «Зайка». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, гимнастическая лестница
ноябрь	№ 8	Повторять упражнения с фитболом, изучить новые упражнения с элементами логоритмики. Развивать внимание, координацию, формировать навыки самоорганизации.	-Упражнения с фитболом из разных исходных положений «Снеговик», «Колобок», «Попрыгунчик», «Поймай колобка», «Мишка и бочонок меда». -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Бабочка», «Аист», «Елочка». -Подвижная игра «Зайка».	Фитбол-мячи, конусы.
декабрь	№ 9	Изучить музыкально-ритмический комплекс «Антошка», изучить новую подвижную игру. Развивать гибкость, координацию движений, внимание, память, формировать двигательные умения. Изучить игры малой	-Музыкально – ритмический комплекс «Антошка» с отбиванием мяча. -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Бабочка», «Аист», «Елочка». -Подвижная игра «Зайка».	Фитбол-мячи, мат, конусы.

		подвижности.	-Игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери», «Постой паровоз».	
декабрь	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Закреплять упражнения с использованием логоритмики. Изучить новую подвижную игру.	-Упражнения с использованием гимнастической скамьи. -Прокатывание мяча, ходьба на скамейке с мячом за головой. -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Бабочка», «Аист», «Елочка». -Подвижная игра «Подводный мир». -Игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери», «Постой паровоз».	Фитбол-мячи, мат, конусы.

Рабочая программа учебного модуля 2

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Материалы
декабрь	№ 1	Учить посадке на мяче в исходном положении сидя. Осуществлять страховку, учить навыку самостраховки. Развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности. Обучать навыкам самостраховки.	-Упражнения с фитболом из разных исходных положений. -Упражнения сидя на мяче «Повернись», «Пружинка», «Наклонись», «Носочки», «Скользко». -Подвижная игра «Подводный мир». -Игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери», «Постой паровоз».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
декабрь	№ 2	Учить посадке на мяче в исходном положении сидя. Осуществлять страховку, учить навыку самостраховки. Развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности.	-Упражнения с фитболом из разных исходных положений. -Упражнения сидя на мяче «Повернись», «Пружинка», «Наклонись», «Носочки», «Скользко». -Подвижная игра «Подводный мир». -Игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери»,	Фитбол-мячи, мат, конусы.

			«Постой паровоз».	
январь	№ 3	Продолжать изучать упражнения сидя, правильную посадку на мяче, развивать равновесие, навык самостраховки. Изучать упражнения с использованием логоритмики, изучать новую подвижную игру.	-Повторять различные виды ходьбы, бега с мячом, и между предметами. -Упражнения с фитболом «Встреча с мячом», «Пружинка», «Снежинка». -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница». -Подвижная игра «Прятки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, гимнастическая скамейка.
январь	№ 4	Продолжать изучать упражнения сидя, правильную посадку на мяче, развивать равновесие, навык самостраховки. Повторять упражнений с использованием логоритмики, изучение новое упражнение.	-Повторять различные виды ходьбы, бега с мячом, и между предметами. -Упражнения с фитболом «Встреча с мячом», «Пружинка», «Снежинка». -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница». -Подвижная игра «Прятки».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
январь	№ 5	Продолжать изучать упражнения на фитболе сидя, формировать интерес к занятиям, развивать ловкость, глазомер, выносливость, гибкость. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки.	-Повторение упражнений с элементами логоритмики «Веточка», «Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница». -Изучение игр – эстафет с фитболом «Веселая пара», «Самый быстрый», «Передача мяча в колоннах вперед и назад».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
февраль	№ 6	Повторять упражнения с использованием логоритмики, обучать прыжки на фитболе. Изучать подвижные игры соревновательной направленности.	-Ходьба с изменением темпа, с преодолением препятствий. -Упражнения сидя на мяче с выполнением заданий под счет. -Повторение упражнений с элементами логоритмики «Веточка», «Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница». Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». Игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы.

февраль	№ 7	Повторять упражнения с использованием логоритмики, повторять прыжки на фитболе. Изучить новое логоритмическое упражнение.	-Ходьба с изменением темпа, с преодолением препятствий. -Упражнения сидя на мяче с выполнением заданий под счет. -Повторение упражнений с элементами логоритмики «Веточка», «Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
февраль	№ 8	Повторять и закреплять прыжки на фитболе. Упражнять работе в парах.	-Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в разных направлениях. -Прыжки от старта до финиша. -Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля -Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, конусы, кегли.
февраль	№ 9	Повторять и закреплять прыжки на фитболе, совершенствовать функции равновесия и координационных способностей детей, развивать ориентировку в пространстве. Повторять упражнения в прыжках посредством подвижных игр.	-Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в разных направлениях. -Прыжки от старта до финиша. -Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля, приседания на мяче, пружинистые движения в парах. -Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, конусы, кегли.
март	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;	-Итоговое игровое занятие -Выполнение упражнений с фитболом сидя, в прыжках, с продвижением вперед.	

			-Выполнение упражнений с элементами логоритмики.	
--	--	--	--	--

Рабочая программа учебного модуля 3

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Материалы
март	№ 1	Повторять прыжки с фитболом. Изучить игровые упражнения. Изучить новую подвижную игру «Мишка бурый».	-Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в разных направлениях. -Прыжки от старта до финиша. -Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля -Подвижная игра «Положи мяч», «Мишка бурый». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
март	№ 2	Изучать динамические упражнения с фитболом.	-Динамические упражнения с фитболом сидя, стоя - «Пенечек», «Бочонок с медом», «Путешествие колобка», «Муравей». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Мишка бурый».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
март	№ 3	Повторять динамические упражнения. Развивать динамическую координацию в сочетании ритмическими речевыми рядами. Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью.	-Динамические упражнения с фитболом: сидя, стоя - «Пенечек», «Бочонок с медом», «Путешествие колобка», «Муравей». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Мишка бурый». -Игра малой подвижности «Змей».	Фитбол-мячи, конусы, кегли.

март	№ 4	Развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности. Знакомить с игровыми упражнениями. Изучить новую подвижную игру.	-Игровые упражнения с мячом «Играй, не теряй!», «Сделай фигуру», «Имя», «Повтори движение». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Мартышки». -Игра малой подвижности «Змей».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
апрель	№ 5	Повторять ранее изученные упражнения на фитболе. Развивать ловкость, укреплять плечевой пояс, совершенствовать координационные способности и равновесие, тренировать вестибулярный аппарат, выполнять элементы самостраховки.	-Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Бег с мячом, между предметами. -Изучение базовых упражнений с фитболом: стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Подвижная игра «Мартышки». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
апрель	№ 6	Изучать музыкальный комплекс «Два веселых гуся».	-Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Комплекс «Два веселых гуся», в разных исходных положениях, с хлопками перед собой, за головой, за спиной, в приседаниях, прыжках, перекатами. -Подвижная игра «Мартышки». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
апрель	№ 7	Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки.	-Упражнения с фитболом сидя, в прыжках, с продвижением вперед	Фитбол-мячи, мат, конусы,

		Изучить новые динамические упражнения.	«Пружинка», «Снежинка», «Повтори», «Пряталка», «Корзинка». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Мартышки».	кегли, гимнастическая скамейка.
апрель	№ 8	Развивать чувство ритма, координации движений, укреплять мышцы плечевого пояса, рук, профилактика плоскостопия, укрепление свода стоп, тренировать прыжки сидя на фитболе. Поддерживать интерес к упражнениями играм с фитболом.	-Игровое занятие «Волшебный мяч». -Ходьба в колонне по одному, с препятствиями, бег с мячом, змейкой. -Динамические упражнения с фитболом сидя, в прыжках, в парах. -Прокатывание мяча от линии старта до линии финиша, броски мяча на дальность, прокатывание мяча друг другу в парах. -Подвижная игра «Гусеница»	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
май	№ 9	Продолжать обучать прыжкам на фитболе. Повторить упражнения с использованием логоритмики. Изучить новую подвижную игру.	-Упражнения с фитболом: сидя, в прыжках, с продвижением вперед «Пружинка», «Снежинка», «Повтори», «Пряталка», «Корзинка». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Игры-эстафеты на скорость в 2-х командах, в беге с мячом, в прыжках на мяче, в прокатывании мяча. -Подвижная игра «Защита крепости».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
май	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; повторять и совершенствовать сложные упражнения с фитболом в разных	-Итоговое игровое занятие -Упражнение с элементами логоритмики, прыжки на фитболе с выполнением упражнений, под счет, под музыку.	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		исходных положениях		
--	--	---------------------	--	--

Рабочая программа учебного модуля 4

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Материалы
май	№ 1	Выполнять индивидуальные и командные соревновательные действия с мячом, преодоление препятствий, совершенствовать приобретенные двигательные знания с фитболом. Изучить новые упражнения с использованием логоритмики.	-Упражнения с фитболом: на одной ноге, попеременно, «Солдатык», упражнения в прыжках, до предмета, на скорость, упражнения в прокатывании мяча, бег с мячом змейкой. -Динамические упражнения «Колечко», «Пружинка», «Машина». -Подвижная игра «Защита крепости». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, кубики, конусы, кегли.
май	№ 2	Изучение новых динамических упражнений. Повторить упражнения с использованием логоритмики. Изучение новой подвижной игры.	-Упражнения с использованием логоритмики «Дождь», «Порывенькой дорожке», «Веточка», «Аист». -Изучить новые упражнения с логоритмикой «Дождик», «Бег», «Бабочка». -Подвижная игра «Паровозик», «Самолеты». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, флажки, конусы, кегли.
июнь	№ 3	Развивать динамическую координацию в сочетании с ритмическими речевыми рядами. Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью, закреплять ранее изученные упражнения.	-Игровое занятие «Маленькие гимнасты». -Подвижная игра малой интенсивности «Мой веселый звонкий мяч», динамические упражнения с фитболом с прокатыванием мяча, выполнением упражнений под музыку, стоя, сидя, в прыжках продвигаясь по кругу. -Динамические упражнения лежа с мячом в руках, преодоление полосы препятствий.	Фитбол-мячи, мат, конусы.

			-Подвижная игра «Самолеты».	
июнь	№ 4	Повторить динамические упражнения с фитболом, прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед. Изучить новые динамические упражнения с фитболом с использованием гимнастической лестницы. Изучение подвижной игры.	-Ходьба в колонне по одному, с препятствиями, бег с мячом, змейкой. -Динамические упражнения с фитболом сидя, в прыжках, в парах. -Динамические упражнения с использованием гимнастической лестницы сидя на фитболе «Машина», «Трамвай». -Подвижная игра «Морской конек». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июнь	№ 5	Повторить динамические упражнения с фитболом, прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед. Изучить новые динамические упражнения с фитболом с использованием гимнастической лестницы. Повторить игровые эстафеты с мячом.	-Ходьба в колонне по одному, с препятствиями, бег с мячом, змейкой. -Динамические упражнения с фитболом сидя, в прыжках, в парах. -Динамические упражнения с использованием гимнастической лестницы сидя на фитболе «Машина», «Трамвай». -Игровые эстафеты с мячом в парах «Кто быстрее», «Самый ловкий». -Подвижная игра «Морской конек». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, конусы, кегли.
июнь	№ 6	Развивать чувство ритма, координации движений, укреплять мышцы плечевого пояса, рук, профилактика плоскостопия, укрепление свода стоп, тренировать прыжки сидя на фитболе.	-Упражнения в прыжках на месте, вокруг себя, вокруг конуса, до цели, с препятствием, змейкой, с разворотом. -Повторение динамических упражнений сидя на мяче. -Подвижная игра «Сделай фигуру».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 7	Закреплять ранее изученные движения, развивать координацию, слух, делать упражнения под музыку.	-Упражнения в прыжках на месте, вокруг себя, вокруг конуса, до цели, с препятствием, змейкой, с разворотом.	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		Повторить упражнения с использованием логоритмики.	-Упражнения с использованием логоритмики стоя, сидя, в движении «Бабочка», «Веточка», «Бег». -Подвижная игра «Мартышки». -Игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч».	
июль	№ 8	Развивать инициативу у детей, наблюдательность, память. Упражнять глазомер, развивать умение двигаться ритмично, под музыку.	-Игровые упражнения эстафеты в командах на скорость: - в прокатывании мяча, -в беге с мячом, -в прыжках на футбольном мяче. -Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля, приседания на мяче, пружинистые движения в парах. -Подвижная игра «Подводный мир». -Игра малой интенсивности «Ты катись веселый мяч».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 9	Повторять и закреплять прыжки на фитболе. Упражнять работе в парах.	-Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в разных направлениях. -Прыжки от старта до финиша. -Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля -Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 10	Формирование навыка правильной осанки, развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты. Увеличение амплитуды движений в суставах.	-Итоговое игровое занятие с футбольным мячом -Динамические упражнения, упражнения с элементами логоритмики. -Сюжетная игра с футболом «Солнышко».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

