

Выписка из дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Веселый фитбол» на 5-6 лет.

**Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), практики
предусмотренные ДОП - ДОП физкультурно-спортивной направленности «Веселый
фитбол» (5-6 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, тема	Задачи	Содержание	Материалы
октябрь	№ 1	Учить детей правилам поведения на занятиях по Фитбол – гимнастике. Ознакомить детей с правилами техники безопасности на занятии. Обеспечить личную страховку, и обучать взаимной страховке.	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола; Закреплять умение правильной посадке на фитболе с опорой мяча о стену, с опорой на руки у гимнастической стенки. - Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. -Повторить основные правила правильной посадки на фитболе. Динамические упражнения «Веселый стульчик», «Пружинка», «Пенечек», «Стульчик». Подвижная игра «Медуза и камень».	Фитбол – мячи, презентаци я «Ситуации на фитбол – мяче».
октябрь	№ 2	Продолжать знакомить детей с правилами	- Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.	Фитбол- мячи, конусы, гимнастиче

		техники безопасности на занятии. Обеспечить личную страховку, и обучать взаимной страховке. Укреплять мышцы рук, ног, развивать координацию движений.	- ходьба разными способами, в разных направлениях - Бег с мячом: с за хлестом голени; «гусиным шагом»; бег спиной вперед. Комплекс фитбол – аэробики «Два веселых гуся» - Ходьба по гимнастической скамейке с мячом. - Подвижная игра с использованием фитбола «Сбей кеглю». - Подвижная игра «Кто быстрее фитбол», игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери».	ская скамейка.
октябрь	№ 3	Тренировать равновесие, развивать внимательность, ловкость, координацию движений, укреплять мышцы нижних конечностей, тренировать навык правильной осанки. Закреплять базовые положения при выполнении упражнений.	- Ходьба с мячом с выполнением заданий на внимание: один свисток – мяч вверх, два свистка – присед с мячом. Комплекс фитбол – аэробики «Кузнечик» - Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. - Динамические упражнения на фитболе «Аист», «Кроль», «Лягушка», «Эскаватор». Эстафета с фитболом в руках «Кто быстрее?» игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч».	Фитбол – мячи, конусы, гимнастическая скамейка, маты.
октябрь	№ 4	Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами. Изучить новую подвижную игру. Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя).	- Прокатывание фитбола в ворота. - Перебрасывание мяча друг другу разными способами. - Сидя на фитболе, переступание на месте. - Сидя на фитболе, повороты вокруг мяча переступанием. Динамические упражнения «Кроль», «Эскаватор», «Корзинка», «Прокати мяч», «Ножницы», «Улиточка». - Подвижная игра «Перестрелка». Игра малой подвижности «Стоп, хлоп повернись».	Фитбол – мячи, маты, конусы.

ноябрь	№ 5	Повторять, закреплять общеразвивающие упражнения с фитболом. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе;	- Сидя на фитболе «ходьба» на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. Повторение общеразвивающих упражнений с фитболом. Изучение упражнений с использованием логоритмики «Бабочка», «Дождик». - Подвижная игра «Ловишки с фитболом»	Фитбол-мячи, конусы.
ноябрь	№ 6	Учить новые динамические упражнения, осуществлять страховку. Научить принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходном положении, занимать правильное, устойчивое положение. Формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболом.	Динамические упражнения с использованием гимнастической лестницы «Циркачи». - Игровое упражнение «Кто дальше бросит мяч?» - Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться обратно в и.п. Лежа на спине передавать мяч из рук в ноги и обратно. - Подвижная игра «Кто первый поднимет мяч?» Игра малой подвижности «Медуза и камень».	Фитбол-мячи, мат, гимнастическая лестница
ноябрь	№ 7	Продолжать обучать технике динамических упражнений с фитболами, укреплять суставно-связочный аппарат, формировать навыки самоорганизации, обучать	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; При уменьшении площади опоры, - динамическое упражнение «Циркачи», «Бабочка», «Дождик» - Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги на руках вперед и назад. Лежа	Фитбол-мячи, мат, гимнастическая лестница

		согласовывать движения, развитие внимания, координации, ловкости. Повторить упражнения с использованием логоритмики	на спине на полу, ноги на фитболе, поочередные махи прямыми ногами вверх. - Подвижная игра «Гусеница»	
ноябрь	№ 8	Повторять упражнения с фитболом с использованием гимнастической лестницы.	- Перебрасывание мяча друг другу разными способами. - Сидя на фитболе ходьба на месте, не отрывая носков, с н. высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. - Повторение динамического упражнения «Циркачи», Динамические упражнения «Корзинка», «Стульчик» - Подвижная игра «Веселый паровоз».	Фитбол-мячи, мат, гимнастическая лестница, конусы.
декабрь	№ 9	Изучить музыкально-ритмический комплекс «Мои цыплята», изучить новую подвижную игру. Развивать гибкость, координацию движений, внимание, память, формировать двигательные умения.	комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - Повторение логоритмических упражнений «Дождик», «Бабочка». Изучение новой подвижной игры «Веселые мартышки»	Фитбол-мячи, мат, конусы.
декабрь	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	Итоговое игровое занятие выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе. Выполнение динамических упражнений с фитболом, упражнений с использованием логоритмики.	Фитбол-мячи, мат, конусы.

Рабочая программа учебного модуля 2

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Материалы
декабрь	№ 1	Продолжать обучение на фитболе сидя, формировать правильную осанку, развивать координацию движений, развивать равновесие. Изучение новых динамических упражнений.	Закреплять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений Продолжать разучивание музыкально- ритмического комплекса на мячах «Чунга – чанга». Динамические упражнения «Падаем с качельки», «Умеем падать». Подвижная игра «Веселые мартышки».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
декабрь	№ 2	Продолжать обучение в исходном положении сидя, закреплять динамические упражнения из исходного положения сидя. Осуществлять страховку, учить навыку самостраховки. Развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности.	- выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывать ноги от пола, балансируя руками: «Космонавт», «Звездочка», «Попрыгунчики». - Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. - Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу. - Подвижная игра «Кто быстрее займет мяч?» Игра малой подвижности «Озеро, ручей, море, дождь».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
январь	№ 3	Изучение упражнений с использованием логоритмики, изучение новой подвижной игры.	- выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. - прыжки на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами. - Упражнения с использованием логоритмики	Фитбол-мячи, мат, конусы, гимнастическая скамейка.

			«Бабочка», «Дождик», «Туки-туки», «Порывенькой дорожке». - Подвижная игра «Снежный барс»	
январь	№ 4	Повторять упражнения с использованием логоритмики, закреплять прыжки на фитболе, совершенствовать функции равновесия и координационных способностей детей, развивать ориентировку в пространстве. Повторять упражнения в прыжкам посредством подвижных игр.	- Перебрасывание мяча друг другу различными способами Динамические упражнения с фитболом сидя «Пенечек», «Стульчик», «Снежинка», «Пружинка». - «Подвижная игра снежный барс». Игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
январь	№ 5	Продолжать изучать упражнения на фитболе сидя и в прыжках, формировать интерес к занятиям, развивать ловкость, глазомер, выносливость, гибкость. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки. Изучение новой подвижной игры «Подводный мир».	Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений. Эстафета «Передай фитбол» «Кто быстрее», «Прыжки», «На старт». Подвижная игра «Подводный мир».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
январь	№ 6	Повторять упражнения с использованием логоритмики, закреплять прыжки на фитболе.	-Повторение музыкально-ритмического комплекса с фитболом «Чунга-чанга», Упражнения с использованием логоритмики «Туки-туки-тук», «Дождик», «Бабочка».	Фитбол-мячи, мат, конусы.

			Подвижная игра «Подводный мир». Игра малой подвижности «Солнце и луна».	
февраль	№ 7	Повторять упражнения с использованием логоритмики, закреплять прыжки на фитболе. Изучить новое логоритмическое упражнение.	-Повторение музыкально-ритмического комплекса с фитболом «Чунга-чанга», Упражнения с использованием логоритмики «Туки-туки-тук», «Дождик», «Бабочка». Изучить новое логоритмическое упражнение «Чики – чики-чиалочки». Подвижная игра «Подводный мир». Игра малой подвижности «Солнце и луна».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
февраль	№ 8	Выполнять комбинированные сложнокоординационные упражнения, развивать способность свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать в пространстве, согласовывать свои движения во времени и контролировать степень их правильности.	Повторение динамических упражнений с фитболом сидя, лежа «Прокати мяч», «Корзинка», «Муравей», «Ножницы», «Улиточка». - Игровые задания эстафеты- «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Кто быстрее». - Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
февраль	№ 9	Повторять и закреплять прыжки на фитболе, совершенствовать функции равновесия и координационных способностей детей, развивать ориентировку в пространстве. Повторять	Динамические упражнения с фитболом с использованием гимнастической лестницы «Обезьянки», «Колечко». Упражнения с использованием логоритмики «По ровненькой дорожке», «Дождик», «Чики-чики- чиалочки», изучение нового «Шиповник», «Веточка». Подвижная игра «Веселые мартышки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		упражнения в прыжках посредством подвижных игр. Изучить новые динамические упражнения.		
февраль	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;	Итоговое игровое занятие Выполнение комплексов динамических упражнений с фитболом,	

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».	выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; упражнения из различных исходных положений, прыжки на фитболе от старта до финиша в парах, тройках. Игровые упражнения «Стоп, хлоп, повернись», «Запомни движение». Подвижная игра «Мишка бурый».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
март	№ 2	Развивать динамическую координацию в сочетании с ритмическими речевыми рядами. Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью.	Упражнения с использованием логоритмики «Чики-чики-чикалочки», «Дождик», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Деревцо», «Три-четыре!». Игровые упражнения «Стоп, хлоп, повернись», «Запомни движение». Подвижная игра «Мишка бурый».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
март	№ 3	Развивать динамическую координацию в	Упражнения с использованием логоритмики «Чики-чики-чикалочки», «Дождик», «По	Фитбол-мячи, мат, конусы,

		сочетании с ритмическими речевыми рядами. Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью. Изучить новые эстафетные игры с мячом.	ровненькой дорожке», «Шиповник», «Деревцо», «Три-четыре!», «Бег». Эстафетные игры «Кенгуру», «Передача мяча в колоннах» работая в двух, трех командах. Подвижная игра «Веселые мартышки».	кегли.
март	№ 4	Развивать динамическую координацию в сочетании с ритмическими речевыми рядами. Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью. Изучить новую подвижную игру.	Упражнения с использованием логоритмики «Чики-чики-чикалочки», «Дождик», «Повненькой дорожке», «Шиповник», «Деревцо», «Три-четыре!», «Бег», «Щука». Эстафетные игры «Кенгуру», «Передача мяча в колоннах» Подвижная игра «Мотоциклисты».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
апрель	№ 5	Развивать силу, укреплять плечевой пояс, совершенствовать координационные способности и равновесие, тренировать вестибулярный аппарат. Изучение новой подвижной игры высокой интенсивности.	Повторение динамических упражнений с фитболом сидя, лежа «Прокати мяч», «Корзинка», «Муравей», «Ножницы», «Улиточка». - Игровые задания эстафеты- «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Кто быстрее». - Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?» Изучение новой игры «Охотники и утки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
апрель	№ 6	Повторять ранее изученные упражнения на фитболе.	Перебрасывание мяча друг другу различными способами Динамические упражнения с фитболом сидя «Пенечек»,	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		Развивать ловкость, укреплять плечевой пояс, совершенствовать координационные способности и равновесие, тренировать вестибулярный аппарат, выполнять элементы самостраховки.	«Стульчик», «Снежинка», «Пружинка». Иgra малой подвижности «Ты катись веселый мяч». Подвижная игра «Охотники и утки».	
апрель	№ 7	Повторять и совершенствовать сложные упражнения с фитболом в разных исходных положениях. Развивать выносливость, выполнять упражнения четко, тренировать вестибулярный аппарат. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям играм с фитболом. Изучить новую подвижную игру соревновательной направленности.	- Подпрыгивания, прыжки на фитболе. Динамические упражнения с фитболом с использованием гимнастической скамейки «Самый ловкий», «Прокати и не задень», «Приставной шаг». Прыжки на месте сидя на фитбольном мяче, с продвижением вперед. Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Иgra малой подвижности «Озеро, ручей, море, дождь».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли, гимнастическая скамейка.
апрель	№ 8	Повторять и совершенствовать сложные упражнения с	Динамические упражнения с фитболом «Лягушка», «Кроль», «Переход», «Паучок».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		фитболом в разных исходных положениях. Развивать выносливость, выполнять упражнения четко, тренировать вестибулярный аппарат. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки. Изучить новые динамические упражнения.	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «Озеро, ручей, море, дождь».	
май	№ 9	Выполнять индивидуальные и командные соревновательные действия с мячом, преодоление препятствий, совершенствовать приобретенные двигательные знания с фитболом. Повторить упражнения с использованием логоритмики.	- выполнение упражнений: «Перекаты», «Корзинка», «Часики», «Незнайка». Упражнения с использованием логоритмики «Дождь», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Чики- чики- чикалочки», «Щука», «Деревцо». Подвижная игра «Мы – веселые ребята».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
май	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; повторять и совершенствовать сложные упражнения с фитболом в разных исходных положениях	Итоговое игровое занятие Упражнение с элементами логоритмики, прыжки на фитболе с выполнением заданий в заданном темпе, и направлении.	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

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 использованием логоритмики «Дождь», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Чики- чики- чикалочки», «Щука», «Деревцо». Изучить новые упражнения с логоритмикой «Десять маленьких цыплят», «Осанка», «Мячик мой». Подвижная игра «Веселые мартышки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
май	№ 2	Изучение новых динамических упражнений. Повторить упражнения с использованием логоритмики. Изучение новой подвижной игры.	Упражнения с использованием логоритмики «Дождь», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Чики- чики- чикалочки», «Щука», «Деревцо». Изучить новые упражнения с логоритмикой «Десять маленьких цыплят», «Осанка», «Мячик мой». Подвижная игра «Солнце и луна».	Фитбол-мячи, мат, 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.	Динамические упражнения «Стульчик», «Брасс», «Корзинка», «Циркачи», «Обезьянки», «Кроль», «Мостик». - Эстафеты с фитболами Подвижная игра соревновательной направленности «Мы веселые ребята». Игра малой подвижности «Медуза и камень».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли, гимнастическая лестница.
июнь	№ 4	Повторить динамические	Повторение динамических упражнений с фитболом	Фитбол-мячи, мат,

		упражнения с фитболом, прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед.	«Колечко», «Корзинка», «Брасс», «Пережат», «Переход», «Лягушка», «Кроль». Игры эстафеты с фитболом «Всадники», «Кенгуру». Подвижная игра соревновательной направленности «Гусеница». Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	конусы, кегли.
июнь	№ 5	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;		Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июнь	№ 6	Продолжать формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.	Игровые упражнения с фитболом - Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой- «Собачки», Игровое упражнение «Кто дальше бросит мяч?» - Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться обратно в и.п. Лежа на спине передавать мяч из рук в ноги и обратно. Подвижная игра «Подводный мир». Игра малой подвижности «Медуза и камень».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 7	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - формировать опорно-двигательный аппарат закреплять навык правильной осанки. Изучение новой	Упражнения с использованием логоритмики «Дождь», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Чики- чики- чикалочки», «Щука», «Деревцо», «Десять маленьких цыплят», «Осанка», «Мячик мой». Игры – эстафеты «Кто быстрее?», «Самый ловкий». Подвижная игра «Солнце и луна».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		подвижной игры. Повторить изученные упражнения с элементами логоритмики.		
	№ 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.	Выполнение упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывать ноги от пола, балансируя руками: «Космонавт», «Звездочка», «Попрыгунчики». - Подпрыгивания, прыжки на фитболе. Подвижная игра «Догони мяч»	Фитбол- мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 9	Развивать чувство ритма, координации движений, укреплять мышцы плечевого пояса, рук, профилактика плоскостопия, укрепление свода стоп, тренировать прыжки сидя на фитболе.	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениями играм с фитболом. - Подпрыгивания на фитболе. - Музыкально-ритмичный комплекс «Чунга - чанга» - Игровые эстафеты «Кто быстрее», «Кенгуру», «Всадники».	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 Динамические упражнения, упражнения с элементами логоритмики. Сюжетная игра с фитболом «Быстрые ребята».	Фитбол- мячи, мат, конусы, кегли, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ская скамейка.