

1.1 Рабочая программа учебного модуля 1 «Знакомство»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь	1	«Здравствуй, фитбол!»	- Беседа на тему «Фитбол – здоровье и развлечение». - Знакомство с фитболами, правилами обращения с фитболом, - Формирование правильной посадки, разучивание упражнений комплекса № 1. - Игра «Не зевай, фитбол забирай!», «Кто быстрее?». - Упражнения с фитболами для формирования правильной осанки, укрепления сводов стопы.
	2	«Мой весёлый мяч»	- Повторение приемов само страховки при выполнении упражнений с использованием фитболов, - формирование умения правильной посадки на фитболе, формирование умения подпрыгивать и покачиваться на мяче, формирование умения выполнять упражнения из разных исходных положений. - Игровые задания «Быстро возьми», «Не теряй равновесие», «Летает - не летает», - упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.
	3	«Будь здоров!»	- Покачивания и подпрыгивания на фитболе - выполнение упражнений комплекса ОРУ № 2 с фитболом, удержания на равновесие. - Игровые задания «Поменяй мяч», «Удержи фитбол», «Передай». - Упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки
	4	«Фитбол для друзей» (промежуточная аттестация)	- Выполнение упражнений с фитболом в парах, покачивания и подпрыгивания, выполнение комплекса ОРУ. - Игровые задания «Кто быстрее?», «Ловкие мышки», «Змейка», «Веселый круг». - Диагностика физической подготовленности.

1.2 Рабочая программа учебного модуля 2 «Базовые упражнения фитбол - гимнастики»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Ноябрь	1	«Ловкие ребята»	- Упражнения с фитболами для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, упражнения на формирование правильной посадки на фитболе. - Игровые задания «Чье звено скорее соберется?», «Горячая картошка», «Ловкие мышцы». - Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.
	2	«Озорные гномы»	- Повторение основных исходных положений фитбол – гимнастики (стоя, сидя, лежа), выполнение комплекса ОРУ. - Игровые задания «Веселые гномики», «Озорные гномики». - Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.
	3	«Путешествие на фитболе»	- Выполнение базовых упражнений с фитболами, разучивание комплекса ОРУ, закрепление основных исходных упражнений с фитболами. - Игровые задания «Солнечный берег», «Лесная поляна», «Танцевальная».
	4	«Гимнасты на фитболах»	- Закрепление основных исходных положений на фитболах, выполнение комплекса ОРУ с согласованным движением рук и ног. - Игра «Раз, два, три - домик займи!». - Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.
Декабрь	1	«Вместе весело шагать»	- Выполнение комплекса ОРУ под музыку, закрепление базовых исходных положений фитбол-гимнастики (стоя, сидя, лежа). - Игровые задания «Будь внимательным», «Ловкая пара», «Фитбол не теряй». - Проверка осанки, коррекция плоскостопия (задание «Собери платочки»).
	2	«Веселая зарядка	- Закрепление базовых положений при выполнении упражнений с фитболом, упражнения на равновесие. - Игровые задания «Паровозик», «Гусеница». - Самомассаж стопы и ладоней.
	3	«Попрыгунчики»	- Упражнения на фитболах из разных исходных положений (сидя, лежа.), комплекс ОРУ (в едином для всех темпе). - Игровые задания «Веселые прыжки», «Попрыгунчики», «Прыгай, слушай».

			- Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.
	4	«Барбарики»	- Разучивание музыкально-ритмический комплекса «Барбарики», прокаты на мяче вперед-назад, удержание равновесия на уменьшенной площади опоры. - Игровые задания «Барбарики», «Два дракона», упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.
	5	«Спортик»	- Музыкально-ритмический комплекс «Барбарики», удержание равновесия с уменьшенной площадью опоры на фитболе, прокаты, перекаты. - Игровые задания «Вызов номеров», «Спортик», упражнения для коррекции и формирования правильной осанки.
Январь	Каникулы		
	1	«Физкульт-ура» (промежуточная аттестация)	- Комплекс ОРУ с фитболами, выполнение упражнения «Мостик». - Игровые задания «Быстрый, ловкий», «Караси и щука», упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.

1.3 Рабочая программа учебного модуля 3 «Фитбол – здоровье и игра»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Январь	2	«С фитболом занимайся, здоровья набирайся!»	- Ходьба, бег, выполнение комплекса ОРУ, упражнение «Мостик», сохранение равновесия из разных исходных положений на фитболе. - Игровые задания «Быстрый и ловкий», «Караси и щука», упражнения для коррекции и формирования осанки.
	3	«Смешарики»	- Музыкально-ритмический комплекс ОРУ «Смешарики», упражнение «Мостик», сохранение равновесия из разных исходных положений. - Игра «Смешарики», упражнения для коррекции осанки и стопы.
Февраль	1	«Снеговички»	- Музыкально-ритмический комплекс ОРУ. Выполнение стойки на коленях на фитболе-упражнение «Белочка». - Игровые задания «Эстафета снеговичков», упражнения для укрепления сводов стопы и осанки.
	2	«Неболей-ка»	- Комплекс ОРУ с фитболами, упражнение «Белочка», сохранение равновесия из разных исходных положений на фитболе.

			- Игровые задания «Быстрый и ловкий», «Два дракона», упражнения с использованием фитболов для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.
	3	«Витаминки»	- Комплекс ОРУ с фитболами, упражнение «Белочка», прокаты на фитболах, упражнение «Мостик». - Игры с фитболами «Найди витаминку», «Лиса и тушканчики».
	4	«Крепыши»	- Выполнение комплекса ОРУ с фитболами, повторение упражнения «белочка». - Игровые задания «Эстафета зверей», «Кто быстрее». - Упражнения с использованием фитболов для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.
Март	1	«Мой друг – фитбол»	- Повторение комплекса ОРУ с фитболами, упражнение на координацию «Самолет». - Игры «Пингвины на льдины», «Лиса и тушканчики».
	2	«Поиграем с фитболами»	- Выполнение комплекса ОРУ. - Повторение сложно-координационных упражнений с фитболами «Самолет», прокаты на фитболах на животе и спине. - Игра «Светофор», «Раз, два, три – фигура на фитболе замри».
	3	«Солнечные зайчики»	- Выполнение комплекса ОРУ с фитболами, упражнения с фитболами из разных исходных положений – «Самолеты», прокаты, «Белочка». - Игра «Зайцы в огороде», упражнения для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.
	4	«Смайлики»	- Выполнение музыкально-ритмического комплекса с фитболами, упражнения при уменьшении площади опоры из разных исходных положений. - Игры «Смайлики», «Чье звено скорее соберется»

1.4 Рабочая программа учебного модуля 4 «Двигаемся вместе»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Апрель	1	«Улыбка»	- Выполнение комплекса ОРУ, выполнение упражнения «Крылышки», повторение упражнений с уменьшенной площадью опоры. - Игровые задания «Улыбнись», «Два дракона», «Птицы без гнезда».

			- Упражнения для коррекции плоскостопия и формирования правильной осанки.
	2	«Капитошки»	- Согласованное выполнение комплексов ОРУ, выполнение упражнений с уменьшенной площадью опоры. - Игровые задания «Капельки и град», «Кто быстрее», «Передача мяча».
	3	«На воздушном шаре»	- Сохранение равновесия с различными положениями на фитболе – сидя, лежа, выполнение упражнения музыкально-ритмического комплекса. - Игра «На воздушном шаре», упражнения на фитболе для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.
	4	«Двигаемся вместе»	- Сохранение равновесия из разных исходных положений - сидя, лежа, стоя, согласованное выполнение упражнений музыкально-ритмического комплекса. - Игра «Ловишки на фитболах», «Двигаемся вместе». - Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.
Май	1	«Непоседы»	- Выполнения комплекса ОРУ, выполнение упражнений с уменьшенной площадью опоры. - Игры «Горелки», «Попрыгунчики-воробышки», «У кого длинный хвост».
	2	«Фитболята» (промежуточная аттестация)	- Выполнение комплекса ОРУ, разучивание упражнения «Фонарик», закрепление упражнений «Крылышки», «Самолет», «Белочка». - Игровые задания «Фитболята», «Два дракона». - Упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осадки.

2. Рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей второго года обучения

2.1. Рабочая программа учебного модуля 1 «Мой фитбол»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь	1	«Мой фитбол»	- Закрепить представления о форме и физических свойствах фитбола; - Закреплять умение правильной посадке на фитболе с опорой мяча о стену, с опорой на руки у гимнастической стенки, в партере. - Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.

			- Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. - Подвижная игра «Кто быстрее займет свободный фитбол»
	2	«Кто быстрее»	- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - Бег с мячом: с за хлестом голени; «гусиным шагом»; бег спиной вперед. - Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой. - Подвижная игра с использованием фитбола «Сбей кеглю». - Повторить основные правила правильной посадки на фитболе. - Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол»
	3	«Фитбол в паре»	- Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере - Ходьба с мячом с выполнением заданий на внимание: один свисток – мяч вверх, два свистка – присед с мячом. - Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. - Упражнения на фитболе в партере: Эстафета с фитболом в руках «Кто быстрее?»
	4	«Перестрелка»	- 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. - Подвижная игра «Перестрелка».
Ноябрь	1	«Ловишки с фитболом»	- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; - обучить технике выполнению упражнений на тренажерах - Выполнить самостоятельно покачивания с изменением положения рук, головы. - Сидя на фитболе «ходьба» на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. - Подвижная игра «Ловишки с фитболом»
	2	«Кто дальше»	- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); - Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой.

			- 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?»
	3	«Гусеница»	- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и профильная координации) - Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. - Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги на руках вперед и назад. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поочередные махи прямыми ногами вверх. - Подвижная игра «Гусеница»
	4	«Найди свой фитбол»	- При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); - упражнения с сохранением равновесия - Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой. - Перебрасывание мяча друг другу разными способами. - Сидя на фитболе ходьба на месте, не отрывая носков, с н. высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. - Подвижная игра «Найди свой фитбол».
Декабрь	1	«Танцующие утята»	- 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; - Разучивание музыкально-ритмическую композицию на фитболе «Танцующие утята». (В партере без мячей, На фитболе у твердой опоры (у стены).
	2	«Танцующие утята»	- 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;

			- Продолжать разучивание музыкально – ритмического комплекса «Танцующие утята» в партере на мячах. - Подвижная игра «Перестрелка»
	3	«Космонавты»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывать ноги от пола, балансируя руками: «Космонавт». - Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. - Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу. - Подвижная игра «Кто быстрее займет мяч?»
	4	«Пловцы»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. - Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами. - Лежа на спине на полу, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и обратно. - Лежа на животе на мяче, упор на прямые руки. Движение ногами «плавание кролем» - Лежа на животе на мяче, упор согнутыми в коленях ногами. - Движение руками «плывем брассом». - Подвижная игра «Гусеница»
	5	«Мишка бурый»	- 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; - Перебрасывание мяча друг другу различными способами - Разучивание подвижной игры на фитболе «Мишка бурый»
Январь	каникулы		
	1	«Мишка бурый»	- 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; - Повторение комплекса упражнений первого занятия. Подвижная игра «Мишка бурый»
	2	«Передай фитбол»	- 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»
	3	«Вот как мы умеем» (промежуточная аттестация)	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из гимна различных исходных положений; - Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч». - Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?», «Перестрелка», «Мишка бурый».

2.2. Рабочая программа учебного модуля 2 «Мой друг – фитбол»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Февраль	1	«Кто дальше»	- 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. - П/и. «Кто дальше бросит мяч?» - П/и. «Ловишки – хвостики». - Восстановительный комплекс упр-ий на фитболе под музыку из м/ф «Умка»
	2	«Равновесие»	- 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. - Лежа на спине на полу, фитбол в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот. - Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол,

			ближняя к футболу рука лежит на его поверхности. - П/и. «Мишка бурый».
	3	«Попади в обруч»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с футболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием футбола. - выполнение упражнения с сохранением резиновые мячи равновесия из различных исходных положений - Игровое упражнение «Попади в обруч» - Музыкально – ритмическая композиция «Танцующие утята». - Восстановительный комплекс «Послушный мяч» - с малым резиновым мячом.
	4	«Перепрыгни»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с футболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием футбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений - Прыжки на футболе с продвижением вперед и перепрыгиванием через шнур, лежащий на полу. - П/и «Ловишки – хвостики».
Март	1	«Делай как я»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболом. - Повторить комплекс ОРУ – февраль, третье занятие. - Подпрыгивания на футболе - Игровые упр-ия на футболе с малыми мячами
	2	«Путешествие вокруг света»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболом. - Разучивание музыкально-ритмического комплекса «Путешествие вокруг света» - -П/и «Вышибалы» - Восстановительный комплекс под музыку «Шелковая кисточка».
	3	«Гусеницы»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболом. - Подпрыгивания на футболе. - -Музыкально-ритмичный комплекс «Танцующие утята» - -МПИ «Гусеница»

	4	«Вышибалы»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. - -П/и «Вышибалы» - Игровые упр-ия сидя на фитболе с малыми резиновыми мячами
Апрель	1	«Часики»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки - выполнение упражнений: «Перекаты». «Часики», «Достань мяч». «Покатай мяч». «Мячики».
	2	«Гантели»	- Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений в едином для всей группы темпе - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. - ОРУ с гантелями сидя на фитболе - П/и «Найди свой мяч»
	3	«Догони мяч»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. - Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. - Выполняем из положения стоя лицом к мячу. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. - П/и «Догони мяч»
	4	«Эстафета на фитболах»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений в едином для всей группы темпе - Эстафета с фитболами.
Май	1	«Я и фитбол»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.
	2	«Мой друг – фитбол» (промежуточная аттестация)	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.