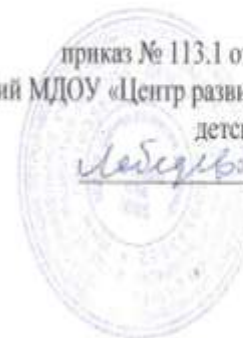


Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа
«Центр развития ребенка- детский сад № 95 «Родничок»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

Утверждена
приказ № 113.1 от 01.09.2022 г.
заведующий МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 95»
 Т.В.Лебедева



**Рабочая программа : дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы дошкольного образования физкультурно- спортивной направленности
«Волшебный шарик»**

Старшая группа (5 - 6 лет)

№ занятия	Задачи	Содержание
октябрь		
1	Познакомить детей с физкультурным оборудованием – тренажеры. Объяснить технику выполнения упражнений на тренажерах.	Разминка, ходьба, бег, прыжки, упражнения на дыхание. Комплекс фитбол-аэробики. Работа на тренажерах: «Беговая дорожка», «Велотренажер», «Диск здоровья». Психогимнастика «Тише». Массаж «Зайка». Подвижная игра «Колдуны».
2	Познакомить со спортивной игрой- настольный теннис. Развивать ориентировку в пространстве, развивать ловкость. Выполнять упражнения с теннисным шариком. Отрабатывать умение выполнять упражнения на тренажерах.	Разминка (разные виды ходьбы, бег с преодолением препятствий, дыхательные упражнения). Комплекс фитбол- аэробики. Работа на тренажерах: «Беговая дорожка», «Велотренажер», «Диск здоровья». Упражнение «Поймай шарик в воздухе». Самомассаж лица «Ежик».
3	Отрабатывать умение бросать шарик в нужном направлении и учить ловить летящий шарик. Отрабатывать умение находить нужный цвет. Закреплять умение выполнять упражнение на тренажерах.	Разминка (различные виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения). Комплекс фитбол- аэробики. Работа на тренажерах: «Беговая дорожка», «Велотренажер», «Бегущая по волнам». Упражнения и игры шариком: «Шарик в корзину», «Успей поймать». Подвижная игра «Найди свой цвет».
4	Развивать ловкость и меткость при обучении прокатыванию шарика в ворота, развивать мелкую моторику рук при выполнении передачи шарика друг другу. Развивать мышление, фантазию во время подвижной игры.	Разминка (различные виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения). Комплекс фитбол- аэробики. Работа на тренажерах: «Гребля», «Беговая дорожка», «Велотренажер». Упражнения и игры с шариком: «Закати шарик», «Передай шарик». Игра «Затейники». Массаж «Хлоп, ладошка».
ноябрь		
5	Совершенствовать навык горизонтального держания ракетки. Укреплять мышцы спины и ног. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, реакцию.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс ОРУ с массажными мячами. Работа на тренажерах: «Гребля», «Силовая скамья», «Бегущая по волнам». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Опусти ракетку», «Не дай шарик скатиться». Подвижная игра «Вороны и гнезда».
6	Отрабатывать умение правильно держать ракетку в руках в положении: стоя на месте и с шариком в движении. Тренировать вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы туловища и ног при выполнении упражнений на тренажерах.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс ОРУ с массажными мячами. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Силовая скамья», «Диск здоровья», лазание по шведской стенке. Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Пройди с шариком», «Скати шарик на ракетку». Массаж «Мы похлопаем ладошкой».
7	Вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с шариком, совершенствовать передачи шарика, развивать точность движений. Развивать выносливость, координацию движений при выполнении упражнений на тренажерах. Отрабатывать умение выполнять прыжки на фитболах.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс ОРУ с массажными мячами. Работа на тренажерах: «Гребля», «Беговая дорожка», «Бегущая по волнам». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Передай ракетку с шариком», «Балансирование с шариком». Подвижная игра «Зайцы и медведь».

8	Совершенствовать умение передавать и принимать шарик на ракетку. Развивать выносливость, координацию движений, укреплять мышцы ног при выполнении упражнений на тренажерах и при ходьбе по массажным дорожкам.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс ОРУ с массажными мячами. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Диск здоровья», «Беговая дорожка», лазание по шведской стенке. Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Сракетки на ракетку», «Передай шарик на ракетку». Массаж стоп при ходьбе по массажным дорожкам.
декабрь		
9	Совершенствовать умение в ловле шарика на ракетку в воздухе; отрабатывать умение отбивать шарик ракеткой в разных направлениях. Тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, укреплять мышцы спины, ног. Развивать внимание, реакцию.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс упражнений на степях. Работа на тренажерах: «Гребля», «Бегущая по волнам», «Батут». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Поймай шарик в воздухе», «Защити корзину от шариков». Подвижная игра на фитолах «Стоп! Хоп! Раз!»
10	Упражнять правильно держать ракетку с шариком в движении. Учить ударять ракеткой по летящему шарик. Развивать координацию движений и выносливость. Укреплять мышцы туловища, рук, ног.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс упражнений на степях. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Беговая дорожка», «Силовая скамья», «Диск здоровья». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Почечань шарик», «Пройди с шариком на ракетке». Массаж «Борода».
11	Совершенствовать передачи шарика, развивать точность движений. Вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с шариком. Профилактика и коррекция осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, мышцы ног.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс упражнений на степях. Работа на тренажерах: «Батут», «Гребля», «Бегущая по волнам». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Передай ракетку с шариком», «Балансирование с шариком». Массаж стоп «Курочка и цыплята»
12	Укреплять мышцы груди, брюшного пресса, спины, ног. Развивать выносливость, координацию движений. Совершенствовать умение передавать и принимать шарик на ракетку. Отрабатывать навык бега.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс упражнений на степях. Работа на тренажерах: «Силовая скамья», «Велотренажер», лазание по шведской стенке, «Диск здоровья». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «С ракетки на ракетку». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».
13	Развивать координацию движений, гибкость и подвижность суставов, равновесие. Отрабатывать умение правильно держать ракетку с шариком в движении. Тренировать вестибулярный аппарат. Оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник за счет массажа рук.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс упражнений на степях. Работа на тренажерах: «Гребля», «Бегущая по волнам», «Батут». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Почечань шарик», «Пронеси шарик на ракетке до стула». Массаж рук «Моем руки».
январь		
14	Развивать выносливость, координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног. Отрабатывать умение бросать шарик в заданном направлении, ударять ракеткой	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс с деревянными ложками. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Диск здоровья», «Беговая дорожка», лазание по шведской стенке.

	по летящему шарик. Развивать равновесие, внимание во время подвижной игры.	Упражнения игры с шариком и ракеткой: «Шарик в корзину», «Почекань шарик». Подвижная игра «Мороз- Красный Нос» (на фитболах).
15	Развивать координацию движений, гибкость и подвижность суставов. Улучшать мышечный тонус, тренировать вестибулярный аппарат. Совершенствовать умение в ловле шарика на ракетку в воздухе; закреплять умение отбивать шарик ракеткой в разных направлениях.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс с деревянными ложками. Работа на тренажерах: «Гребля», «Бегущая по волнам», «Батут». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Поймай шарик в воздухе», «Защити корзину от шариков». Массаж «Ёжик» (всего тела).
16	Отрабатывать умение удерживать шарик на ракетке, развивать координацию движений, равновесие, выносливость. Совершенствовать умение выполнять упражнения на тренажерах.	Развлечение «Мы- ловкие, умелые»
февраль		
17	Совершенствовать умение ровно держать ракетку с шариком на месте и в движении. Укреплять мышцы груди, рук, ног. Закреплять количественный счет в подвижной игре. Развивать равновесие, координацию движений.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс с трубочкой, с использованием гимнастической скамейки. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Силовая скамья», «Диск здоровья», лазание по шведской стенке. Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Не дай шарик.у скатиться», «Пройди с шариком». Подвижная игра «Два и три».
18	Отрабатывать умение бросать шарик в определенном направлении и ловить летящий шарик; ударять ракеткой по летящему шарик.у поочередно каждой стороной ракетки. Стимулировать биологически активные точки, расположенные на ушной раковине и, связанных рефлекторно почти со всеми органами тела.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс с трубочкой, с использованием гимнастической скамейки. Работа на тренажерах: «Гребля», «Беговая дорожка», «Бегущая по волнам». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Почекань шарик с правой и с левой стороны», «Успей поймать». Массаж « Согреем ушки».
19	Развивать равновесие, координацию движений, выносливость. Укреплять мышцы туловища и ног. Отрабатывать умение правильно держать ракетку с шариком в движении, скатывать шарик с предмета на ракетку.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс с трубочкой, с использованием гимнастической скамейки. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Диск здоровья», «Беговая дорожка», лазание по шведской стенке. Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Пройди с шариком», «Скати шарик на ракетку». Подвижная игра «Волк во рву».
20	Развивать координацию движений, гибкость и подвижность суставов. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса. Выбатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с шариком, совершенствовать передачи шарика, развивать точность движений.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс с трубочкой, с использованием гимнастической скамейки. Работа на тренажерах: «Гребля», «Бегущая по волнам», «Батут». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Передай ракетку с шариком», «Балансирование с шариком». Самомассаж лица «Здесь живет Хмурилка».

март		
21	Совершенствовать умение передавать и принимать шарик на ракетку; ударять ракеткой по шарiku. Развивать ловкость, меткость, внимание, координацию движений, выносливость. Укреплять мышцы спины, ног, рук. Отрабатывать умение бегать в разных направлениях во время подвижной игры.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс с гантелями. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Диск здоровья», «Беговая дорожка», лазание по шведской стенке. Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Передай с ракетки на ракетку», «Перебрось шарик другому». Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
22	Развивать координацию движений, гибкость и подвижность суставов, равновесие. Отрабатывать умение правильно держать ракетку с шариком в движении, уметь отбивать шарик ракеткой. Тренировать вестибулярный аппарат. Оказать общеукрепляющее, тонизирующее воздействие на организм.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс гантелями. Работа на тренажерах: «Гребля», «Бегущая по волнам», «Батут». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Почекань шарик», «Пронеси шарик на ракетке до стула». Массаж рук «Черепашка».
23	Совершенствовать умение ровно держать ракетку с шариком на месте и в движении. Укреплять мышцы груди, рук, ног. Закреплять умение следовать правилам в подвижной игре. Развивать равновесие, координацию движений.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс гантелями. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Диск здоровья», «Беговая дорожка», лазание по шведской стенке. Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Не дай шарiku скатиться», «Пройди с шариком». Подвижная игра «Паук и мухи».
24	Отрабатывать умение бросать шарик в определенном направлении и ловить летящий шарик; ударять ракеткой по летящему шарiku поочередно каждой стороной ракетки. Усилить кровообращение, дать глазам отдохнуть. Развивать подвижность и гибкость суставов.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс гантелями. Работа на тренажерах: «Гребля», «Бегущая по волнам», «Батут». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Почекань шарик с правой и с левой стороны», «Успей поймать». Массаж «Мишки лепят».
25	Совершенствовать навык горизонтального держания ракетки на месте и в движении. Укреплять мышцы спины и ног. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, реакцию.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс гантелями. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Диск здоровья», «Беговая дорожка», лазание по шведской стенке. Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Не дай шарiku скатиться», «Пройди с шариком». Подвижная игра «Хитрая лиса».
апрель		
26	Совершенствовать умение ударять ракеткой по летящему шарiku, удерживать шарик на ракетке в движении. Развивать ловкость, внимание, координацию движений, выносливость. Укреплять мышцы спины, ног, рук.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс фитбол-аэробики. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Диск здоровья», «Беговая дорожка», лазание по шведской стенке. Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Почекань шарик», «Пронеси шарик на ракетке до стула». Самомассаж рук «Разотру ладошки сильно».
27	Совершенствовать умение ударять ракеткой по летящему шарiku поочередно каждой стороной. Развивать	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс упражнений на степе. Работа на тренажерах: «Гребля», «Бегущая

	равновесие, выносливость, координацию движений. Профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса.	по волнам», «Батут». Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Почекань шарик с правой и с левой стороны», Подвижная игра «Фитбол- задорная игра».
28	Соревноваться в умение набивать ракеткой шарик. Профилактика простудных заболеваний. Укреплять мышцы ног, рук, туловища. Тренировать вестибулярный аппарат.	Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на дыхание). Комплекс массажными мячами. Работа на тренажерах: «Велотренажер», «Диск здоровья», «Беговая дорожка», лазание по шведской стенке. Упражнения и игры с шариком и ракеткой: «Кто больше начеканит шарик?», «Массаж «Оздоровительный».
29	Закреплять умение выполнять разнообразные движения с ракеткой и шариком.	Итоговое развлечение «Волшебный шарик»
май		
30	Проверить умения детей в работе с ракеткой и шариком, в выполнении заданий на тренажерах.	Диагностика двигательных умений и навыков