

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 31.08.2022

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



**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы дошкольного образования физкультурно - спортивной направленности
«Веселая физкультура»**

Средняя группа (4-5 лет)

№ занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	История возникновения мяча.	Познакомить с историей возникновения мяча. Углубить представление детей об играх с мячом	Рассказ, презентация «История возникновения мяча». Беседа «Игры с мячом», самомассаж «Суп»(для спины).
2	Прокатывание и ловля мяча	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой»,учить детей ловить мяч двумя руками Развивать ловкость, координацию, быстроту реакции, ориентировку в пространстве	Сюжетный комплекс ОРУ «Осенняя прогулка». Игровое упражнение «Прокати не задень». Игровое упражнение «Успей поймать». Подвижная игра «Веселые мячи».Гимнастика «Потягивание».
3	Прокатывание мяча и бросание мяча	Учить детей перекатывать мяч друг другу,упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками Развивать координацию движений, ловкость, быстроту движений, фиксацию взора.	Сюжетный комплекс ОРУ «Осенняя прогулка». Игровое упражнение «Прокати мяч». Подвижная игра «Лови, бросай» Игровое упражнение «Перебрось через шнур». Подвижная игра «Передай мяч». Массаж живота.
4	Метание мяча Бросание мяча	Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.	Сюжетный комплекс ОРУ «Осенняя прогулка». Игровое упражнение «Чей мяч дальше». Подвижная игра «Прокати и догони». Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Лови, не лови». Массаж области груди.
ноябрь			
5	Бросание мяча Прокатывание мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Учить детей прокатывать мяч в ворота. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.	Сюжетный комплекс ОРУ «Осень». Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Подвижная игра «Конкурс с яблоками». Самомассаж: «Заводим машину»
6	Бросание мяча Ведение мяча	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость.	Сюжетный комплекс ОРУ «Осень». Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч». Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Ловишки с мячом». Самомассаж: «Лебединая шея».
7	Метание мяча Ведение мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног.Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать глазомер и меткость.	Сюжетный комплекс ОРУ «Осень». Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Стой!». Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Сбей булаву». Самомассаж: «Чебурашка».
8	Прокатывание мяча Метание мяча	Учить детей прокатывать мяч по скамейке. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Сюжетный комплекс ОРУ «Осень». Игровое упражнение «Прокати по мостику». Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Прокати и догони». Массаж головы.
декабрь			

9	Ведение мяча Бросание мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать мышцы пальцев и кисти. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.	Сюжетный комплекс ОРУ «Зима». Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Шмель». Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Конкурс с яблоком». Самомассаж: «Лепим красивое лицо».
10	Прокатывание мяча Отбивание мяча	Учить детей скатывать мяч по наклонной доске. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Совершенствовать навык отталкивания мяча.	Сюжетный комплекс ОРУ «Зима». Игровое упражнение «Мяч с горки». Подвижная игра «Найди себе пару» Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Мяч в круг». Самомассаж: «Буратино».
11	Бросание мяча Отбивание мяча	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног. Отрабатывать отбивание мяча правой и левой рукой поочередно. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Сюжетный комплекс ОРУ «Зима». Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Стой!». Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Лови, бросай». Массаж рук.
12	Метание мяча Ведение мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений. Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции.	Сюжетный комплекс ОРУ «Зима». Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Веселые мячи» Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Кого назвали. тот и ловит». Массаж ног.
13	Ведение мяча Отбивание мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию. Учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Сюжетный комплекс ОРУ «Зима». Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Игра в мяч». Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Найди себе пару». Упражнение «Кошечка».
январь			
14	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.	Сюжетный комплекс ОРУ «Зайчики». Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Лови, не лови» Дыхательная и звуковая гимнастика: «Покорители космоса».
15	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.	Сюжетный комплекс ОРУ «Зайчики». Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Игра в мяч». Дыхательная и звуковая гимнастика «Гудок парохода».
16	Итоговое	Закрепить навыки детей при работе с мячом в игровой форме.	Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»
февраль			
17	Знакомство с пособием-	Познакомить детей с нестандартным физкультурным	Сюжетный комплекс ОРУ «Петрушки». Презентация

	парашют	пособием – парашют. Объяснить правила выполнения упражнений с парашютом.	«Волшебный парашют». Игры: «Яблочко», «Кого не хватает?» Гимнастика «Потягивание».
18	Правила работы с парашютом	Закреплять правила работы с парашютом. Развивать слуховое и зрительное внимание; активизировать двигательные навыки; упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками.	Сюжетный комплекс ОРУ «Петрушки». Игры: «Перекаати-поле», «Затейники», игровое упражнение «Перебрось через шнур». Массаж живота.
19	Развитие ловкости	Развивать быстроту реакции, ловкость, внимание. Отрабатывать умение бросать мяч вверх и ловить двумя руками.	Сюжетный комплекс ОРУ «Петрушки». Игры: «Пустое место», «Тюлень». Подвижная игра «Лови, не лови». Массаж области груди
20	Закрепление названия цветов	Закреплять умение детей прокатывать мяч в ворота. Учить действовать сообща, развивать ловкость, координацию, повторить название цветов.	Сюжетный комплекс ОРУ «Петрушки». Игры: «Смена цветов», «Художник». Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Самомассаж: «Заводим машину»
март			
21	Умение быть единой командой	Учить детей быть единой командой при выполнении упражнений с парашютом, развивать ловкость. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.	Сюжетный комплекс ОРУ «Птички». Игры: «Будь внимательный», «Салют». Игровое упражнение «Попади в мишень». Самомассаж: «Лебединая шея».
22	Сочетание движений со словами и музыкой	Закреплять умение отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Учить сочетать движения со словами и музыкой. Быстроты реакции, мышления.	Сюжетный комплекс ОРУ «Птички». Игры: «Поезд», «Летает- не летает» Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Самомассаж: «Чебурашка».
23	Выполнение движений в соответствии с текстом	Отрабатывать умение детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Создание благоприятного психоэмоционального состояния, выполнение движений в соответствии с текстом.	Сюжетный комплекс ОРУ «Птички». Игры: «Попкорн», «Три медведя» Игровое упражнение «Мяч высоко». Массаж головы.
24	Снятие мышечного напряжения	Продолжать учить детей скатывать мяч по наклонной доске. Снятие эмоционального и мышечного напряжения во время игр с парашютом.	Сюжетный комплекс ОРУ «Птички». Игры: «Акула в море», «Грибок» Игровое упражнение «Мяч с горки». Самомассаж: «Лепим красивое лицо».
25	Сосредоточение на определенном предмете	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.	Сюжетный комплекс ОРУ «Птички». Игры: «Зайцы и медведь», «Солнышко и дождик» Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Самомассаж: «Буратино».
апрель			
26	Активизация двигательных навыков	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Развивать быстроту реакции, активизация двигательных навыков, воспитывать умение действовать в коллективе согласованно.	Сюжетный комплекс ОРУ «Бабочки». Игры: «Акула в море», «Салют». Игровое упражнение «Мяч высоко». Массаж рук.
27	Развитие меткости, глазомера	Продолжать учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать глазомер и меткость, отрабатывать названия цветов.	Сюжетный комплекс ОРУ «Бабочки». Игры: «Смена цветов», «Тюлень» Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Сбей булаву» Массаж ног
28	Развитие смекалки, взаимодействия	Отрабатывать умение вести мяч ногой в заданном направлении. Развитие ловкости, внимания, координации движений, смекалки, взаимодействия.	Сюжетный комплекс ОРУ «Бабочки». Игры: «Попкорн», «Перекаати- поле» Упражнение «Кошечка».
29	Итоговое	Закрепить навыки детей при работе с парашютом.	Развлечение «Разноцветная карусель».
май			

30	Диагностика двигательных умений и навыков	Проверить умения детей в работе с мячом и парашютом.	Тесты на: прокатывание мяча, метание мяча, бросание мяча, ведение и отбивание мяча; называние правил работы с парашютом и игр с парашютом.
----	---	--	--

