

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 57

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
« 28 » 08 20 20 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ д/с № 57
/Майсиеня Т.Ю./
Приказ № 3289 от « 28 » 08 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(первый год освоения образовательной области, срок реализации рабочей программы 1 год)

Составитель:
Гладышева И.А., инструктор по физической культуре;
Степанков Л.А., инструктор по физической культуре

Калининград
2020

Содержание:

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.4.	Характеристика возрастных особенностей детей первого года освоения образовательной области «Физическое развитие»	4
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	5
2.	Содержательный раздел	5
2.1.	Содержание образовательной деятельности	5
2.2.	Учебный план	5
2.3.	Режим дня	6
2.4.	Календарно-тематический план первого года освоения образовательной области «Физическое развитие»	7
2.5.	Взаимодействие с родителями воспитанников	17
3.	Организационный раздел	18
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	18
3.2.	Программно-методическое обеспечение Программы	20

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В основе рабочей программы (далее Программа) лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы.

В основу настоящей программы положен соответствующий раздел программы «Детство» Т.И.Бабаевой и разработанный раздел ООП МАДОУ д/с № 57, с учетом ФГОС ДО.

Согласно ФГОС ДО Программа отражает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей. Она ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, выбор форм организации работы с детьми, которые наиболее соответствуют потребностям и интересам детей и направлена на формирование общей культуры, укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры, а также обеспечивает социальную успешность детей.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Она определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей первого года освоения образовательной области «Физическое развитие» и рассчитана для детей 2-3 лет.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05. 2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания, и становление ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности.
3. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.
4. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.
5. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
6. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
7. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
8. Допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей первого года освоения образовательной области «Физическое развитие»

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7-8 см, прибавка в весе составляет 2-2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

1. Действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.):
 - при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
 - с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми.
2. При выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность:
 - стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
 - переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышек идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

2.2. Учебный план

НОД	Первый год освоения образовательной области		
	в неделю	в месяц	в год
Физическая культура	3	12	108

2.3. Режим дня (холодный период)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, общение. Утренняя гимнастика	07.00-08.10
Подготовка к завтраку, завтрак	08.10-08.50
Самостоятельная деятельность детей	08.50-09.00
Непосредственная образовательная деятельность (включая 2 перерыва по 10 минут)	09.00-09.40
Второй завтрак	09.40-09.50
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки	09.50-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15
Гигиенические процедуры, дневной сон	12.15-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику	15.15-15.25
Полдник	15.25-15.35
Непосредственно образовательная деятельность	15.35-15.45
Игры, деятельность в центрах, студиях, самостоятельная деятельность	15.45-16.55
Подготовка к ужину, ужин	16.55-17.20

Подготовка к прогулке	17.20-17.30
Прогулка, уход домой	17.30-19.00

Режим дня (теплый период)

Режимные моменты	Время
Утренняя встреча детей. Игры, индивидуальная работа, труд на улице	07.00-08.10
Утренняя гимнастика на улице	08.10-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15-08.50
Подготовка к прогулке	08.50-09.00
Совместная деятельность с педагогом на прогулке, игры, индивидуальная работа, труд, наблюдения, экскурсии и др.	09.00-11.30
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15-15.15
Подъем, закаливающие мероприятия	15.15-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.35
Подготовка к прогулке	15.35-16.00
Прогулка, игры, труд, совместная деятельность	16.00-17.00
Возвращение с прогулки	17.00-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.30
Игровая деятельность на улице, индивидуальная работа, уход детей домой	17.30-19.00

**2.4. Календарно-тематический план первого года освоения по образовательной области «Физическое развитие»
НОД «Физическая культура»**

Месяц	Тема недели	Содержание	Материалы и оборудование
Сентябрь	До свидания, лето!	Занятие №1-3 1. Построение стайкой. 2. Ходьба стайкой за воспитателем с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок». 3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»). 4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекачивание несколько раз в одну, потом в другую сторону). 5. Ходьба между предметами. 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). 7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой. 8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка). 9. Игра малой подвижности «Пузырь» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 17 10. Игра с бегом «Встань в кружочек» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 63.	мяч, кубики, мягкие игрушки
	Здравствуй, я пришел!	Занятие №4-6 1. Построение врассыпную. 2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. 3. ОРУ «Забавные птички». 4. Ходьба между предметами. 5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев), 6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки 7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м). 8. Игра с прыжками «Тропинка» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 99.	мячи, кукла, большой мяч
	Фрукты	Занятие №7-9 1. Ходьба стайкой и врассыпную(во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см). 2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и оббегают ее несколько раз). 3. ОРУ с палочками. 4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком). 5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого».	гимнастические палки, мешочки, мяч

		<p>6. Построение в круг при помощи инструктора.</p> <p>7. Игра малой подвижности «Зашагали ножки» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 23.</p> <p>8. Игры с мячом «Брось мяч снизу» «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 124.</p>	
	Овощи	<p>Занятие №10-12</p> <p>1. Построение стайкой.</p> <p>2. Ходьба стайкой за воспитателем с одновременным сбором маленьких мячей («яблок»).</p> <p>3. Бег стайкой.</p> <p>4. ОРУ с маленькими мячами.</p> <p>5. Ходьба между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»).</p> <p>6. Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев).</p> <p>7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку».</p> <p>8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).</p> <p>9. Игра малой подвижности «Тишина» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 22.</p> <p>10. Игра с бегом «Встань в кружочек» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 63.</p>	маленькие мячи, скакалки
Октябрь	Осень, ее признаки	<p>Занятие №13-15</p> <p>1. Построение врассыпную.</p> <p>2. Ходьба врассыпную по залу с одновременным сбором осенних листочков с ковра.</p> <p>3. Бег врассыпную по залу с листочками.</p> <p>4. ОРУ с листочками.</p> <p>5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона).</p> <p>6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»).</p> <p>7. Катание мяча двумя руками.</p> <p>8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).</p> <p>9. Подвижная игра «Раз, два, три» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 126.</p>	осенние листочки, мячи

Ягоды	<p>Занятие №16-18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам. 3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам). 4. ОРУ «Зарядка для рук». 5. Ходьба по гимнастической скамейке. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали, поехали...». 8. Дыхательное упражнение « Подуем на ладошки» 9. Игра с бегом «Догонялки» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 68. 	гимнастическая скамейка, мячи
Грибы	<p>Занятие №19-21</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с бубном. 4. Ходьба на носочках. 5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м. 6. Ползание (3 м) с подлезанием под дугу (высота - 50 см). 7. Игра с прыжками «Мой веселый звонкий мяч» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 126. 	большой мяч, бубен, дуга
Деревья. Лес	<p>Занятие №22-24</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с кубиками. 4. Ходьба на носочках. 5. Перебрасывание большого мяча через дугу (высота - 50 см). 6. Прыжки на месте на двух ногах. 7. Подвижная игра «Птички летают» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление). 8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков) 	кубики, дуга

Ноябрь	Одежда	Занятие №25-27 1. Построение врассыпную. 2. Ходьба врассыпную. 3. Бег врассыпную. 4. ОРУ «Мы как воробышки». 5. Ходьба по извилистой дорожке. 6. Прыжки на двух ногах. 7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч». 8. Ползание по скамейке. 9. Подвижная игра «Воробышки и кот»	тренажер «Ручеек», мяч, гимнастическая скамейка
	Обувь	Занятие №29-31 1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем сравнивают их количество: у кого одна шишка, а у кого – много). 3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали». 4. ОРУ без предметов. 5. Ползание на ладонях и ступнях» ладонях и коленях. 6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах. 7. Подлезание под дугу (высота - 40 см). 8. Игра малой подвижности «Поручения» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 23. 9. Подвижная игра «Перешагни через палку».	шишки, гимнастические палки
	Бытовые приборы	Занятие №32-34 1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба врассыпную. 3. ОРУ с мешочками. 4. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки») 5. Перепрыгивание через скакалки, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь через длинный») 6. Игра малой подвижности «Дойди до колокольчика» Подвижная игра с прыжками «Пружинка» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 26. 7. Игра с бегом «Догонялки» Подвижная игра с прыжками «Пружинка» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 68.	мешочки, скакалки

Декабрь	Посуда	<p>Занятие №35-37</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба подгруппами. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ с платочки 5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию). 6. Подвижная игра «Брось мяч снизу» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 124. 	«дорожка», платочки, шнур (линия)
	Дикие животные и их детеныши	<p>Занятие №38-40</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную. 4. ОРУ с кубиками. 5. Ходьба по канату прямо. 6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием масок с изображением цыплят) 	кубики, мячи, маски цыплят, канат
	Зима и ее признаки.	<p>Занятие №41-43</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение парами. 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. 3. ОРУ «Веселые снежинки». 4. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти). 5. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»). 6. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»). 7. Ползание под препятствием (высота 30-40 см). 9. Игра малой подвижности «Большое гнездо» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 65. 	гимнастическая скамейка, дуги, мяч
	Зимующие птицы	<p>Занятие №44-46</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя. 2. Бег врассыпную. 3. ОРУ без предметов. 4. Ходьба по дорожке между двумя скакалками. 5. Прыжки на двух ногах на месте. 6. Подвижная игра «Зайчик беленький сидит» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 101. 	скакалки

Январь	Зимние забавы	Занятие №47-49 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в прямом направлении с музыкальным сопровождением (на выбор педагога). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ с кубиками. 5. Прыжки на двух ногах. 7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди. 8. Игра малой подвижности «Дед Мороз» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 64.	кубики, мячи
	Новый год	Занятие №50-53 1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне. 2. Ходьба в колонне друг за другом. 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м). 4. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см). 5. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см; побуждать детей проговаривать слова «высоко», «низко»). 6. Бросание мяча вперед снизу. 7. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль».	кубики, мячи, гимнастическая скамейка
	Любимые игрушки	Занятие №54-56 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру. 2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки). 3. Бег в колонне с остановкой по требованию педагога. 4. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине). 5. Бросание мяча от груди. 6. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. 7. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	мячи, обруч
	В гостях у сказки	Занятие №57-59 1. Ходьба друг за другом по периметру зала. 2. Бег враспынную с остановкой на сигнал. 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ без предметов. 6. Ходьба враспынную с остановкой и полуприседом по сигналу. 7. Бросание мяча из положения стоя на коленях. 8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель. 9. Подвижная игра «Найди флажок». 10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием масок с изображением курицы и цыплят)	маски цыплят, курицы

Февраль	Транспорт	<p>Занятие №60-62</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). 4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос: сколько мешочков?). 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 6. Ползание по наклонной доске. 7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички». 	мешочки, мячи
	Профессии на транспорте	<p>Занятие №63-65</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Свободное построение. 2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. 3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли». 4. Отгадывание загадок о транспорте, имитация движения водителя. 5. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м). 6. Бросание мяча из-за головы. 7. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая равновесие) 	мячи
	Наша Армия. Защитники Отечества	<p>Занятие №66-68</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом. 2. Бег в рассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу 3. Ходьба в рассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с погремушками. 6. Бросание большого мяча в даль от груди двумя руками из положения. 7. Подвижная игра «Допрыгай до флажка» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 102 	погремушки, флажки, мяч
	Инструменты	<p>Занятие №69-71</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25-30 см). 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 6. Бросание мяча через скакалку (с расстояния 1-1,5 м). 7. Подвижная игра «Попади в кольцо» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 127 	мячи, скакалка, гимнастическая скамейка

Март	Весна, ее признаки	<p>Занятие №72-74</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. 2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки». 3. Бег с ускорением и замедлением темпа. 4. Перекат на живот и обратно с мячом в руках. 5. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой. 6. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см). 7. Подвижная игра «Скворечники» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 100 	мяч, обручи
	Мамин день. Моя семья	<p>Занятие №75-77</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков. 3. Бег «Перемена мест». 4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 5. Ходьба по ребристой поверхности. 6. Прыжки со сменой положения ног. 7. Ловля мяча, брошенного инструктором. 8. Подвижная игра «Ручеек» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 102 	кубики, флажки, тренажер «Кочки»
	Дом, в котором я живу	<p>Занятие №78-80</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом, в рассыпную, парами. 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в круг. 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см). 6. Лазание по гимнастической лестнице. 7. Подвижная игра «Переселение лягушек» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 105 	гимнастическая лестница, «дорожка»
	Наша Родина - Россия	<p>Занятие №81-83</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят). 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 6. Подлезание под веревку (высота 30-40 см). 7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. 8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет» 	флажки, веревка, мешочки

Апрель	Космос	<p>Занятие №84-86</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. 2. Бег в медленном темпе. 3. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе). 4. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м). 8. Лазание по гимнастической скамейке. 9. Подвижная игра «Лови-бросай» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 131. 	мячи, веревка, гимнастическая скамейка
	Перелетные птицы	<p>Занятие №87-89</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета. 2. Ходьба приставным шагом. 3. Бег со сменой темпа по сигналу. 4. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой. 5. Игра малой подвижности «Кто-то в гости к нам спешит» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 25. 6. Игра подвижная «Не наступи!» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 107. 	флажки
	Речные и аквариумные рыбки	<p>Занятие №90-92</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по краю площадки, в рассыпную. 3. Ходьба в рассыпную. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча). 6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка. 7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см. 8. Подвижная игра «Перешагни через палку». 	мяч малый, дуги
	Правила дорожного движения	<p>Занятие №93-95</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег друг за другом. 3. ОРУ без предметов. 4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит». 5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. 6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. 7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег. 8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек» 	гимнастическая стенка, мешочки

Май	День победы	<p>Занятие №96-98</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом. 2. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих. 3. ОРУ без предметов. 4. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м). 5. Подвижная игра «Доползи до флажка» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 181. 	
	Правила дорожного движения	<p>Занятие №99-102</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ с мячом. 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 6. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см). 7. Подвижная игра «Такси» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 190. 	мяч
	Насекомые	<p>Занятие №103-105</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ с султанчиками. 5. Повороты вправо-влево с передачей мяча. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Подвижная игра «Жуки» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 184. 	султанчики, мяч
	Цветы (садовые, полевые)	<p>Занятие №106-108</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег с изменением направления. 3. ОРУ с кубиками. 4. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). 5. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). 6. Игра малой подвижности «Геремок» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 33 7. Подвижная игра «день и ночь» см. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста С.В. Силантьева, стр. 71. 	кубики, мяч

2.5. Взаимодействие с родителями воспитанников

Одним из важных принципов технологии реализации рабочей программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс детского сада. При этом сам педагогический работник определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и детском саду - одна из важнейших задач педагогического коллектива. Для этого необходимо коллектив выбрал наиболее на наш взгляд направления в работе семьей.

1. Внедрять новые формы и методы работы с семьей.
2. Устанавливать единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду.
3. Усиливать связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребенка в семье, прежде всего путём различных поручений, заданий родителям.
4. Использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников.
5. Изучать положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди родителей.

Алгоритм совместной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей по физическому развитию детей.

1. Анкетирование родителей (законных представителей), с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени.
3. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей и т.п.).
4. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.
5. Ознакомление родителей с содержанием работы по физическому развитию детей в дошкольном образовательном учреждении.
6. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.).
7. Привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях различного уровня.

3. Организационный раздел
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

№		Технические средства обучения	
1		Магнитофон	
2		Переносная мультимедийная установка	
3		Ноутбук	
Дидактические материалы			
1		О здоровье – всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Кириллова ЮА. . – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 г.	
2		Олимпийские игры: Прошлое и настоящее. Кириллова ЮА. . – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 г.	
3		«Летние виды спорта»наглядно-дидактическое пособие – Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015 г.	
4		«Зимние виды спорта» наглядно-дидактическое пособие – Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015 г.	
5		«Расскажите детям об олимпийских играх». Карточки для занятий в детском саду и дома» наглядно-дидактическое пособие – Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013 г	
Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале			
1		19	Обруч круглый (40 шт.)
2		20	Обруч плоский (12 шт.)
3		21	Тазики массажные (6 шт.)
4		22	Палка гимнастическая (33 шт.)
5		23	Мешочки для метания (9 шт.)
6		24	Ходилка "Медвежьи лапы" KFT-30200 (2 шт.)
7		25	Ходилка "Тигровые лапы" KFT-40100 (2 шт.)
8		26	Кольцеброс (2 шт.)
9		27	Валики массажные (8 шт.)
10		28	Диски фигурные (набор 16 шт.)
11		29	Теннисные мячи (35 шт.)
12		30	Дуга гимнастическая (6 шт.)
13		31	Ведро для ходьбы (2 шт.)
14		32	Массажный коврик (4 шт.)
15		33	Скакалка спортивная (28 шт.)
16		34	Степ-доска (1 шт.)
17		35	Мат 1,20x0,80 (6 шт.)
18		36	Мягкие модули Дорожка координационная "Ручки" (2 шт.)
37		41	Конусы (4 шт.)
38		42	Кегли (набор) (5 шт.)

39	Мягкие подушки (4 шт.)	43	Гантели (8 шт.)
40	Столбики для прыжков (2 шт.)	44	Шары (мал) (8 шт.)
Развивающая предметно-пространственная среда в группах			
1	коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	11	картотека утренней гимнастики
2	палки гимнастическая длинная	12	картотека гимнастики пробуждения
3	мячи резиновые	13	картотека гимнастики для глаз
4	мячи надувное	14	картотека пальчиковой гимнастики
5	мячи массажные	15	картотека физкультминуток
6	обручи	16	картотека подвижных игр
7	колечки с лентой	17	картотека игр и игровых упражнений малой подвижности
8	кольца резиновые	18	картотека считалок
9	атрибуты для малоподвижных игр (эмблемы, маски, оборудование)	19	лента цветная (короткая)
10	атрибуты для подвижных игр (эмблемы, маски)	20	флажки

3.2. Программно-методическое обеспечение Программы

Программы для организации основной деятельности	
№	
1	Детство: Примерная основная общеобразовательная программ дошкольного образования. Т.И. Бабаева. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011г.
2	ООП МАДОУ д/с № 57
Учебные пособия, технологии	
1	Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. Анисимова М.С. -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2014 г.
2	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 2-7 лет: развернутое перспективное планирование, конспекты занятий. Ишинбаева Т.К. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
3	Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство». Сучкова И.М. – Волгоград: Учитель, 2012 г.
4	Физкультурные минутки в детском саду. Аверина И.Е. – М.: Айрис-пресс, 2011 г.
5	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия. Подольская Е.И. – Волгоград: Учитель, 2012 г.
6	Организация двигательной деятельности детей в детском саду Харченко Т.Е. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 г.
7	Бодрящая гимнастика для дошкольников. Харченко Т.Е. . – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 г.
8	Физическая культура для детей от 2 до 9 лет. Кулагина Е. – М.: Астрель: АСТ, 2010 г.
9	Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Нищева Н.В. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 г.
10	Нетрадиционный подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ Мелехина Н.А. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012 г.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью

19 (девятнадцать)

листов.

Зарегулюющий МАЛОУ д/с № 57

Т.Ю. Майсиеня

2020 г.

