

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 № 33/0 от «28» 08 20 20 г.

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

Составитель:  
Гладышева И.А., инструктор по физической культуре;  
Бочарова Е. В., инструктор по физической культуре

Калининград  
2020

### Содержание:

№ п/п	Наименование раздела	Страница
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Характеристика возрастных особенностей развития детей четвертого года освоения образовательной области «Физическое развитие»	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	5
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	6
2.1.	Содержание образовательной деятельности	6
2.2.	Учебный план	7
2.3.	Режим дня	8
2.4.	Календарно-тематический план четвертого года освоения образовательной области «Физическое развитие» НОД «Физическая культура»	9
2.5.	Календарно-тематический план четвертого года освоения образовательной области «Физическое развитие» НОД «Физическая культура в бассейне»	18
2.6.	Взаимодействие с родителями воспитанников	20
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	21
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	21
3.2.	Программно-методическое обеспечение Программы	23

## **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.

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.

Программа охватывает физическое развития детей. Включает в себя обязательную часть (60% общего объема) и содержание парциальной программы (40% общего объема) «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова.

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 четвертого года освоения образовательной области «Физическое развитие» и рассчитана для детей 5-6 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 по физической культуре:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и

нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Задачи по физической культуре в бассейне:

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

### **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.

### **1.5. Характеристика возрастных особенностей детей четвертого года освоения образовательной области «Физическое развитие»**

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения.

У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

### **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты образовательной деятельности по физической культуре:

1. Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
2. В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
3. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
4. Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
5. Имеет представления о некоторых видах спорта.
6. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
7. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
8. Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
9. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
10. Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Результаты образовательной деятельности по физической культуре в бассейне:

1. ребенок умеет скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Согласовывает движения ног с дыханием.
3. Знает движения рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин; движения ног способом дельфин.
4. Умеет плавать кролем на груди, спине в полной координации

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности**

В основу Программы положен соответствующий раздел программы «Детство» Т. И. Бабаевой и разработанный раздел ООП МАДОУ д/с № 57, с учетом ФГОС ДО. Программа состоит из двух частей: основной и части формируемой участниками образовательных отношений.

Решение программных образовательных задач осуществляется и в ходе режимных моментов и в рамках непосредственно образовательной деятельности (НОД), в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Содержание основной части Программы построено с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» Т. И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. Содержание образовательной деятельности включает в себя такие разделы, как:

**Двигательная деятельность**

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега-отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м.

Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.

Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений части Программы построено с учетом «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Воронова, «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова.

Содержание образовательной деятельности включает в себя работу по обучению детей дошкольного возраста плаванию, формированию навыков бережного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены, умения владеть своим телом в непривычной среде.

Непосредственную образовательную деятельность с детьми по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателем групп.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, закрепляют правила поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро одеваться и раздеваться.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Количество занятий: в неделю – 1 раз; в месяц – 4; в год – 36; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

## 2.2. Учебный план

НОД	Четвертый год освоения образовательной области		
	в неделю	в месяц	в год
Физическая культура (обязательная часть)	2	8	72
Физическая культура в бассейне (часть, формируемая участниками образовательного процесса)	1	4	36

## 2.3. Режим дня

### Холодный период

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, общение. Утренняя гимнастика	07.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15-08.45
Самостоятельная деятельность детей	08.45-09.00
Непосредственная образовательная деятельность (включая 2 перерыва по 10 минут)	09.00-10.05
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки	10.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Гигиенические процедуры, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30
Непосредственно образовательная деятельность	15.30-15.55
Игры, деятельность в центрах, студиях, самостоятельная деятельность	15.55-17.15
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.35
Подготовка к прогулке	17.35-17.45
Прогулка, уход домой	17.45-19.00

*Теплый период*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренняя встреча детей. Игры, индивидуальная работа, труд на улице	07.00-08.10
Утренняя гимнастика на улице	08.10-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50
Подготовка к прогулке	08.50-09.00
Совместная деятельность с педагогом на прогулке, игры, индивидуальная работа, труд, наблюдения, экскурсии и др.	09.00-12.25
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.25-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Подъем, закаливающие мероприятия	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30
Подготовка к прогулке	15.30-15.50
Прогулка, игры, труд, совместная деятельность	15.50-17.00
Возвращение с прогулки	17.00-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.40
Игровая деятельность на улице, индивидуальная работа, уход детей домой	17.40-19.00



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

Месяц	Тема недели	№ НОД	Содержание	Оборудование
<p>Задачи: 1. Формировать правильную осанку. 2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу педагога, в равновесии, учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен. 3. Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества. 4. Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие.</p>				
Сентябрь	1. До свидания, лето! 2. Здравствуй, я пришел!	1-4	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу; перестроение в колонну.  <i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полу приседе руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, обычная ходьба; быстрый бег.  <i>ОРУ:</i> с мячом большого размера.                      Основные движения  <i>Равновесие:</i> ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.  <i>Прыжки:</i> упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5 м).  <i>Игры:</i> Игра малой подвижности «Крепко за руки взялись» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 30.                      Игра с мячом «Кто дальше бросит» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 126.</p>	гимнастическая скамейка, кипричики, обручи, кегли, мячи
			<p>Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу педагога, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях. 2. Развивать глазомер, координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание. 3. Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.</p>	

	3. Фрукты 4. Овощи	5-8	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, перестроение в колонну.  <i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полу приседе руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, обычная ходьба; бег в колонне по одному, бег враспынную.  <i>ОРУ:</i> с мячом большого размера.          Основные движения  <i>Метание мешочков в обруч.</i>          Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.          Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 25 см).  <i>Игры:</i>          Игра малой подвижности «Тепловоз» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 31          Игра с мячом на ловкость «Раз, два, три» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 126.</p>	обруч, мешочки, гимнастическая скамейка, большой мяч
Задачи: 1. Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом. 2. Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. 3. Развивать ловкость.				
Октябрь	1. Осень, ее признаки 2. Ягоды	9-12	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, повороты на месте прыжками, перестроение в круг.  <i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперед, спиной вперед, обычная ходьба.  <i>Дыхательные упражнения</i> (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин).  <i>ОРУ:</i> с обручем.          Основные движения  <i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке прямо, боком.  <i>Прыжки:</i> через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см).  <i>Лазание: подлезание:</i> под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).  <i>Метание: бросание:</i> мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд)\ отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).  <i>Игры:</i>          Игра малой подвижности «Выполни задание» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 38.          Игра с прыжками «Птички в гнездышках» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 104.</p>	обруч, мяч, гимнастическая скамейка
Задачи: 1. Учить следить за положением тела в упражнениях. 2. Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; 3. Развивать ловкость и координацию движений, глазомер; гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание.				

	3. Грибы 4. Деревья. Лес	13-16	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, перестроение в два круга и обратно в один.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперед), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, легкий бег (1,5 минуты).</p> <p><i>ОРУ:</i> с мячом большого размера.</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p><i>Прыжки:</i> упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 35—40 см).</p> <p><i>Метание:</i> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.</p> <p><i>Лазание:</i> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).</p> <p><i>Игры:</i></p> <p>Игра малой подвижности «Дятел» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 34.</p> <p>Игра с бегом «Мишка по лесу гулял» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 74.</p>	гимнастическая скамейка, большой мяч, баскетбольное кольцо
Ноябрь	Задачи: 1. Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках. 2. Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. 3. Развивать гибкость, быстроту, внимание. 4. Воспитывать чувство товарищества.			

1. Одежда 2. Обувь	17-20	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, повороты на месте кругом, перестроение в колонну.  <i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево. Бег спиной вперед, легкий бег.  <i>ОРУ:</i> с палкой.          Основные движения  <i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.  <i>Прыжки:</i> по прямой (два - на правой ноге, два - на левой).  <i>Ползание:</i> по гимнастической скамейке на четвереньках.  <i>Метание:</i> перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м)\ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).  <i>Игры:</i>          Игра малой подвижности «Хоровод» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 40.          Игра с бегом «Горелки с платочком» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 82.</p>	гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мяч
<p>Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур. 2. Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма. 3. Формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь.</p>			
3. Бытовые приборы 4. Посуда	21-24	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, повороты на месте, перестроение в колонну.  <i>Ходьба и бег:</i> на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде педагога (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег.  <i>ОРУ:</i> с флажками.          Основные движения  <i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  <i>Прыжки:</i> перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).  <i>Лазание:</i> ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.  <i>Метание:</i> подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).  <i>Игры:</i>          Игра малой подвижности «Воротики» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 52.          Игра с прыжками «Не наступи» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 107.</p>	флажки, веревка,

Декабрь	Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. 2. Закрепить навык построения. 3. Развивать ловкость, выносливость. 4. Формировать мышечный корсет		
	1. Зима, ее признаки 2. Зимующие птицы	25-28	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, расчет на 1-й, 2-й, 3-й, перестроение по расчету в 3 шеренги и обратно, перестроение в колонну.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе). Подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе.</p> <p><i>ОРУ:</i> с обручем.</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см).</p> <p><i>Прыжки:</i> перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.</p> <p><i>Метание:</i> бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p><i>Лазание:</i> ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.</p> <p><i>Игры:</i></p> <p>Игра малой подвижности «Быстро шагай» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 53.</p> <p>Игра с прыжками «Попади в кольцо» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 127.</p>
Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом. 2. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 3. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, быстроту, внимание, ловкость.			

	3. Дикие животные и их детеныши 4. Новый год	29-32	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, перестроение в шеренгу, в две шеренги.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полу приседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперед; обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук «м»), постукивая пальцем по крыльям носа.</p> <p><i>ОРУ:</i> с кубиком.</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см).</p> <p><i>Прыжки:</i> упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).</p> <p><i>Лазание:</i> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.</p> <p>Игра малой подвижности «Запретное движение» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 61.</p> <p>Игра с прыжками «Пингвины» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 127.</p>	кубики, мяч, гимнастическая скамейка
Январь				
	Задачи: 1. Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы. 3. Развивать равновесие, быстроту, силу, общую выносливость.			
	2. В гостях у сказки	33-38	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полу приседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперед; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба.</p> <p><i>Дыхательные упражнения</i> (сдуваем снежинки с ладони), лёгкий бег.</p> <p><i>ОРУ:</i> с короткой скакалкой.</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><i>Прыжки</i> через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см).</p> <p><i>Метание:</i> перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p><i>Лазание:</i> влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё.</p> <p><i>Игры:</i></p> <p>Игра малой подвижности «Передай ногами» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 45.</p> <p>Игра с бегом «Дед Мороз-2» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 92.</p>	скакалка, шнур, мешочек, гимнастическая скамейка

		Задачи: 1. Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Развивать быстроту, силу. 4. Воспитывать волевые качества.	
3. Зимние забавы 4. Домашние животные и их детеныши	39-43	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, перестроение в пары, перестроение в круг.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках; на пятках; «обезьянки», «муравьиши», «крабики». С постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух); легкий бег, бег спиной вперед, спокойный бег (1,5 мин).</p> <p><i>ОРУ:</i> с мячом среднего размера.</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке, руки за головой.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см).</p> <p><i>Метание:</i> перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 см. расстояния 20-25 см выше поднятой руки ребенка).</p> <p><i>Лазание:</i> пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.</p> <p><i>Игры:</i> Игра малой подвижности «Зеркало» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 62.</p> <p>Игра с прыжками «Зайчик беленький сидит» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 101.</p>	мяч, обруч, гимнастическая стенка, скамейка
		Задачи: 1. Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед. 2. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. 3. Развивать внимание, силу, ловкость; укреплять мышечный корсет.	
Февраль 1. Транспорт 2. Профессии на транспорте	44-47	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, перестроение в колонну, равнение в колонне, в шеренге.</p> <p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полу- приседе; обычная ходьба; бег спиной вперед; быстрый бег; легкий бег змейкой.</p> <p><i>ОРУ:</i> с обручем.</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Прыжки</i> с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м.</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба на носках между кеглями (расстояние между ними 30 см).</p> <p><i>Метание:</i> метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.</p> <p><i>Лазание</i> по гимнастической стенке с переходом на соседний про-лет, не пропуская реек.</p> <p><i>Игры:</i> Игра малой подвижности «Летает-не летает» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 59.</p> <p>Игра с бегом «Играй, играй, мяч не теряй» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 130.</p>	обруч, кегли, мешочки, гимнастическая стенка

		Задачи: 1. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, по веревочной лестнице. 2. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. 3. Развивать ловкость, глазомер, быстроту, внимание, ловкость.		
Март	3. Наша Армия. Защитники Отечества 4. Инструменты	48-51	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, перестроение в пары.</p> <p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках, «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; легкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад.</p> <p><i>ОРУ:</i> с палкой.</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке, руки за головой.</p> <p><i>Прыжки:</i> на двух ногах из обруча в обруч, находящийся на расстоянии 40 см друг от друга.</p> <p><i>Метание:</i> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м).</p> <p><i>Лазание:</i> влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице.</p> <p><i>Игры:</i> Игра малой подвижности «Не сбейся» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 57.</p> <p>Игра с бегом «Самолеты» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 78.</p>	гимнастические палки, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, обруч, баскетбольный мяч
	1. Весна, ее признаки 2. Мамин день. Моя семья	52-55	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, построение в один, два круга.</p> <p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперед, бег (1,5 мин); легкий бег.</p> <p><i>Дыхательные упражнения:</i> «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж]).</p> <p><i>ОРУ:</i> с мячом большого размера.</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.</p> <p><i>Прыжки:</i> правым, левым боком через скакалки (расстояние между шнурами 40 см).</p> <p><i>Метание:</i> мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м).</p> <p><i>Лазание:</i> подлезание под канат правым и левым боком справа.</p> <p><i>Игры:</i> Игра с бегом «Перебежки» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр.87.</p>	большой мяч, гимнастическая скамейка, скакалки, мешочки, канат



		<p>Задачи: 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу. 2. Развивать ловкость и глазомер, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие. 3. Воспитывать активность, самостоятельность.</p>	
3. Дом, в котором я живу 4. Мебель	56-59	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, повороты направо, налево в колонне, в шеренге.  <i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках, на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; легкий бег; бег спиной вперед; бег с сильным захлестыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот).  <i>ОРУ:</i> с обручем.          Основные движения  <i>Равновесие:</i> ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  <i>Прыжки:</i> в высоту с разбега (высота 40 см).  <i>Метание:</i> упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли).  <i>Лазание:</i> подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).  <i>Игры:</i> Игра с прыжками «Займи домик» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр.114.</p>	обруч, мешочек, мяч, дуга, кегли
		<p>Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие. 2. Совершенствовать скоростно-силовые качества. 3. Развивать гибкость, быстроту, внимание.</p>	
Апрель 1. Наша Родина - Россия 2. Космос	60-63	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, перестроение в колонну, построение в шеренгу, перестроение в пары на месте.  <i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег; быстрый бег.  <i>ОРУ:</i> с короткой скакалкой.          Основные движения  <i>Прыжки:</i> из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.  <i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке через предметы, руки за головой.  <i>Метание:</i> отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м.  <i>Лазание:</i> влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.  <i>Игры:</i> Игра с мячом «Космический мяч» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр.152.          Игра с бегом «Космонавты» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности</p>	скакалка, обручи, гимнастическая скамейка, мяч, различные предметы

			детей дошкольного возраста», стр.84.	
	Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе. 2. Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества, общую выносливость. 3. Воспитывать волевые качества.			
	3. Перелетные птицы 4. Речные и аквариумные рыбки	64-67	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полу- приседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); легкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин).</p> <p><i>ОРУ:</i> с мячом большого размера.</p> <p>Основные движения</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по гимнастической скамейке с перекладываем мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p> <p><i>Прыжки:</i> перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см)</p> <p><i>Метание:</i> перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребенка).</p> <p><i>Лазание:</i> ползание по скамейке на животе.</p> <p><i>Игры:</i> Игра малой подвижности «Кого назвали-ведущий» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр. 49.</p> <p>Игра с бегом «Ястреб и утки» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр.95.</p>	большой мяч, шнур, гимнастическая скамейка
Май	Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. 2. Учить соблюдать правила в играх. 3. Развивать интерес к спортивным играм. 4. Воспитывать выдержку.			

<p>1. День Победы 2. Правила дорожного движения</p>	<p>68-70</p>	<p><i>Построение, перестроение:</i> построение в шеренгу, перестроение в колонну парами и обратно. <i>Ходьба, бег:</i> ходьба и бег парами. Перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону. Ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик». Вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!». Обычная ходьба; бег между предметами (до 2 минут). <i>ОРУ:</i> с кубиками. Основные движения <i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую впереди себя. <i>Прыжки:</i> перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). <i>Лазание:</i> подлезание под шнур (высота шнура от пола 40—50 см). <i>Метание:</i> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м). <i>Игры:</i> подвижная игра «Мышеловка», «Удочка» игра малой подвижности «Светофор», см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр.41.</p>	<p>кубики, шнур, баскетбольное кольцо, мяч</p>
<p>Задачи: 1. Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу. 2. Развивать гибкость, следить за осанкой.</p>			
<p>3. Насекомые 4. Цветы (садовые, полевые)</p>	<p>71-72</p>	<p><i>Построение, перестроение:</i> перестроение в шеренгу, перестроение в колонну. <i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; бег на скорость (на 15 м) с переходом на бег без ускорения (несколько раз). <i>ОРУ:</i> с мячом. Основные движения <i>Прыжки:</i> через скакалку на месте и с продвижением вперед на двух ногах, на одной. <i>Метание:</i> мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>Лазание:</i> подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40-50 см). <i>Игры:</i> игра малой подвижности «Кто ушел?», см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр.59. Игра с бегом «Мотыльки» см. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста», стр.81.</p>	<p>мяч, скакалка, мешочки, обручи, дуги</p>

**2.5. Календарно-тематический план четвертого года освоения образовательной области «Физическое развитие»  
НОД «Физическая культура в бассейне»**

Месяц	Тема недели	№ занятия	Содержание	Материалы, оборудование	Источник, стр.
Сентябрь	1. До свидания, лето! 2. Здравствуй, я пришел 3. Фрукты 4. Овощи	1-4	Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движения рук. Повторение изученного материала за прошлый год.	игрушки, надувные круги, мячи, пенопластовые доски	«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 208-210
Октябрь	1. Осень, ее признаки 2. Ягоды 3. Грибы 4. Деревья. Лес	5-8	Обучение плаванию кролем на спине при помощи движения рук. Обучение плаванию при помощи движения рук способом брасс в согласовании с дыханием. Закрепление пройденного материала.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мяч	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 2013-2015
Ноябрь	1. Одежда 2. Обувь 3. Бытовые приборы 4. Посуда	9-12	Обучение согласованным движениям ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. Обучение плаванию при помощи движения ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Закрепление пройденного материала.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр.2017- 220
Декабрь	1. Зима, ее признаки 2. Зимующие птицы 3. Дикие животные и их детеныши 4. Новый год	13-16	Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании. Обучение плаванию комбинированным способом руки-дельфин, ноги-кроль. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 222-224
Январь	1. В гостях у сказки 2. Зимние забавы 3. Домашние животные и их детеныши	17-20	Побуждать детей переплывать бассейн. Закрепление пройденного материала. Развитие гибкости.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мяч	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 226-229

Февраль	1. Транспорти 2. Профессии на транспорте 3. Наша Армия. 4. Защитники Отечества Инструменты	21-24	Обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин. Совершенствование изученных способов плавания. Закрепление пройденного материала.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 231-233
Март	1. Весна, ее признаки 2. Мамин день. 3. Дом, в котором я живу 4. Мебель	25-28	Совершенствование изученных способов плавания. Закрепление пройденного материала. Воспитание воли, целеустремленности	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 235
Апрель	1. Наша Родина - Россия 2. Космос 3. Перелетные птицы 4. Речные и аквариумные рыбки	29-32	Совершенствование изученных способов плавания. Закрепление пройденного материала. Повышение функциональных возможностей организма. Развитие ловкости	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 237-239
Май	1. День Победы 2. Правила дорожного движения 3. Насекомые 4. Цветы (садовые, полевые)	33-36	Развитие выносливости. Воспитание уверенности в своих силах, сознательной дисциплины, организованности. Закрепление пройденного материала.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 241

## **2.6. 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 с 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**

<b>Технические средства обучения</b>			
1	Магнитофон		
2	Переносная мультимедийная установка		
3	Ноутбук		
<b>Дидактические материалы</b>			
1	Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования двигательного опыта у детей 3-5 лет. – Линка – Пресс, Обруч, 2012 г.		
2	О здоровье – всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Кириллова ЮА. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 г.		
3	Олимпийские игры: Прошлое и настоящее. Кириллова ЮА. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 г.		
4	Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. Соченева Е.А. - СПб.: «Детство – Пресс», 2010 г.		
5	Комплексы утренней гимнастики для детей 5 - 6 лет. Соченева Е.А. - СПб.: «Детство – Пресс», 2010 г.		
6	«Летние виды спорта»наглядно-дидактическое пособие – Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015 г.		
7	«Зимние виды спорта» наглядно-дидактическое пособие – Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015 г.		
8	«Расскажите детям об олимпийских играх». Карточки для занятий в детском саду и дома» наглядно-дидактическое пособие – Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013 г		
<b>Оборудование, инвентарь в физкультурном зале</b>			
1	Тумбочка для хранения инвентаря	19	Обруч круглый (40 шт.)
2	Ящик для маленьких мячей (2 шт.)	20	Обруч плоский (12 шт.)
3	Тележка для мячей (2 шт.)	21	Тазики массажные (6 шт.)
4	Скамейка спортивная деревянная (4 шт.)	22	Палка гимнастическая (33 шт.)
5	Шведская стенка деревянная 240x80x15 (6шт.)	23	Мешочки для метания (9 шт.)
6	Секундомер (1 шт.)	24	Ходилка "Медвежьи лапы" KFT-30200 (2 шт.)
7	Бубен (2 шт.)	25	Ходилка "Тигровые лапы" KFT-40100 (2 шт.)
8	Тренажер «Беговая дорожка» (1 шт.)	26	Кольцеброс (2 шт.)
9.	Тренажер «Бегущий по волнам» (1 шт.)	27	Валики массажные (8 шт.)
10	Тренажер «Мини степпер» (1 шт.)	28	Диски фигурные (набор 16 шт.)
11	Дорожка "Равновесие" (1 шт.)	29	Теннисные мячи (35 шт.)
12	Мяч массажный (20 шт.)	30	Дуга гимнастическая (6 шт.)
13	Мяч резиновый (20 шт.)	31	Ведро для ходьбы (2 шт.)
14	Мяч футбольный (2 шт.)	32	Массажный коврик (4 шт.)
15	Мяч гимнастический с 2-мя ручками (65см) (10 шт)	33	Скакалка спортивная (28 шт.)

16	Мяч для художественной гимнастики 18 см (20 шт.)	34	Степ-доска (1 шт.)
17	Мяч-рога (5 шт.)	35	Мат 1,20 x 0,80 (6 шт.)
18	Канат для лазания (1 шт.)	36	Мягкие модули Дорожка координационная "Ручки" (2 шт.)
37	Мягкие модули Дорожка координационная "Ножки" (2 шт.)	41	Конусы (4 шт.)
38	Набор "Следочки-ладошки" (20 шт.)	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.)
<b>Оборудование, инвентарь в бассейне</b>			
1.	Универсальный шкаф для хранения аквоинвентаря (1 шт.)	12.	Мячи – надувные/обычные (22/3 шт.)
2.	Секундомер (2 шт.)	13.	Надувные игрушки – большие/маленькие (2/3 шт.)
	Сачок для бассейна – большой/маленький (1/1 шт.)	14.	Крокодил плавающий заводной на блистере 22*6*15 см (2 шт.)
	Дорожка разделительная для детского бассейна 12м 2 (2 шт.)	15.	Лягушка плавающая заводная, на блистере 21*7*16 см (1 шт.)
3.	Насос (1 шт.)	16.	Рыбка плавающая заводная на блистере 14*4,5*11,5 см (1 шт.)
4.	Нарукавники (34 шт.)	17.	Дельфин плавающий заводной на блистере 22*7*17 см (2 шт.)
5.	Доска для плавания – синие/красные/желтые (16/12/4 шт.)	18.	Надувной круг AngryBirds (5 шт.)
6.	Палка для плавания (24 шт.)	19.	Надувной круг Пауэр Рейнджерс (1 шт.)
7.	Кольцо для ныряния (красное) (11 шт.)	20.	Надувной круг Тачки (3 шт.)
8.	Кольцо для ныряния (желтое) (12 шт.)	21.	Надувной круг Смурфики (2 шт.)
9.	Кольцо для ныряния «рыбка» (красное) (12 шт.)	22.	Обручи большие (5 шт.)
10.	Кольцо для ныряния «рыбка» (желтое) (11 шт.)	23.	Обручи маленькие (7 шт.)
11.	Подводные арки (4 шт.)		
<b>Развивающая предметно-пространственная среда в группах</b>			
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», 2011 г.
2	ООП МАДОУ д/с № 57
3	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
	<b>Учебные пособия, технологии</b>
1	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 2-7 лет: развернутое перспективное планирование, конспекты занятий. Ишинбаева Т.К. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
2	Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство». Сучкова И.М. – Волгоград: Учитель, 2012 г.
3	Физкультурные минутки в детском саду. Аверина И.Е. – М.: Айрис-пресс, 2011 г.
4	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия. Подольская Е.И. – Волгоград: Учитель, 2012 г.
5	Организация двигательной деятельности детей в детском саду Харченко Т.Е. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 г.
6	Бодрящая гимнастика для дошкольников. Харченко Т.Е. . – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 г.
7	Физическая культура для детей от 2 до 9 лет. Кулагина Е. – М.: Астрель: АСТ, 2010 г.
8	Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Нищева Н.В. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 г.
9	Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ Мелехина Н.А. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012 г.
10	Игры, эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. Сочеванова Е.А. . – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010 г
11	Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Сочеванова Е.А. – СПб. ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012 г.
12	Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. Харченко Т.Е. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011 г.
13	Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Муллаева Н.Б. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010 г.
14	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. Е.Р. Железнова.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013 г
15	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Асачева Л.Ф.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013 г.
16	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. С.В. Силантьева – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012 г.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью

25 ( *двадцать пять* )

листов.

Заведующий МАДОУ д/с № 57  
*Т.Ю. Майсена*  
Т.Ю. Майсена  
2020 г.

