

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 № 34/0 от «28» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(пятый 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
1.	Целевой раздел	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 пятого года освоения образовательной области «Физическое развитие»	4
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	5
2.	Содержательный раздел	6
2.1.	Содержание образовательной деятельности	6
2.2.	Учебный план	7
2.3.	Режим дня	8
2.4.	Календарно-тематический план пятого года освоения образовательной области «Физическое развитие» НОД «Физическая культура»	9
2.5.	Календарно-тематический план пятого года освоения образовательной области «Физическое развитие» НОД «Физическая культура в бассейне»	18
2.6.	Взаимодействие с родителями воспитанников	20
3.	Организационный раздел	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 объёма) и содержание парциальной программы (40% общего объёма) «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 пятого года освоения образовательной области «Физическое развитие» и рассчитана для детей 6-7 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 физическое развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания, и становление ценностей здорового образа жизни.

Задачи по физической культуре:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Задачи по физической культуре в бассейне:

1. Совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.
4. Учить плавать под водой.

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 пятого года освоения образовательной области «Физическое развитие»

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений.

Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты образовательной деятельности по физической культуре:

1. Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
2. В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
3. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
4. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
5. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку.
6. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

7. Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
8. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
9. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Результаты образовательной деятельности по физической культуре в бассейне:

1. Ребенок владеет плаванием способом кроль на груди, спине.
2. Ребенок владеет плаванием способом брасс, дельфин в полной координации.
3. Умеет плавать под водой.

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 программой 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. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения.

Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках-группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании-ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия-высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость- 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо- влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

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 (продолжительность не более 30 мин.)	Пятый 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	07.00-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.45
Самостоятельная деятельность детей	08.45-09.00
Непосредственная образовательная деятельность (включая 2 перерыва по 10 минут)	09.00-10.50
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки	10.50-12.30
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	15.30-16.00
Игры, деятельность в центрах, студиях, самостоятельная деятельность	16.00-17.15
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.35
Подготовка к прогулке	17.35-17.45
Прогулка, уход домой	17.45-19.00

Теплый период

Режимные моменты	Время
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.	09.00-12.30
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
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 пятого года освоения образовательной области «Физическое развитие»
НОД «Физическая культура»**

Месяц	Тема недели	№ НОД	Содержание	Оборудование
<p>Задачи: Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. В сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве.</p>				
Сентябрь	1. До свидания, лето! 2. Здравствуй, я пришел!	1-4	<p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг). Ходьба с построением в звенья; прыжки на левой и правой ноге поочередно; легкий бег, бег спиной вперед, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, произнося звук [м]). <i>ОРУ</i> с обручем. Основные движения: <i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке боком приставным шагом. <i>Прыжки:</i> на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (скамейка между ног), руки на поясе (спина прямая). <i>Лазание:</i> пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (обруч катит другой ребенок); надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху. <i>Игра малой подвижности</i> «Выполни задание» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.38. <i>Игра с прыжками</i> «Не наступи» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.107.</p>	обручи, скамейка
			<p>Задачи: упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча. В бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах. Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук</p>	

	3. Фрукты 4. Овощи	5-8	<p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороны стопы, на пятках, спиной вперед, семенящим, широким шагом, в полуприседе, «муравьишки», «крабики», «слоники» (высокие четвереньки), обычная ходьба. Боковой галоп вправо и влево; легкий бег, быстрый бег (1-2 круга), бег спиной вперед; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот).</p> <p><i>ОРУ с мячом</i> среднего размера.</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку.</p> <p><i>Прыжки:</i> в высоту с места, с разбега до предмета (предмет на 25- 30 см выше поднятой руки ребенка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см).</p> <p><i>Метание:</i> катание в парах мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (расстояние между детьми 3 м).</p> <p><i>Лазание:</i> ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p><i>Игра малой подвижности «Каравай»</i> см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.129</p> <p><i>Игра с бегом «Карусель»</i> см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.71</p>	мяч, гимнастическая палка, мяч
<p>Задачи:упражнять в равновесии. Закреплять умения группироваться в прыжках через канат. Ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.</p>				

Октябрь	1. Осень, ее признаки 2. Ягоды	9-12	<p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперед, с высоким подниманием колен, «канатоходцы» (приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево.</p> <p>Построение в три звена; подскоки; легкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад, с выбрасыванием прямых ног вперед.</p> <p><i>Дыхательные упражнения:</i> вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!».</p> <p><i>ОРУс «гантелями»</i></p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.</p> <p><i>Прыжки:</i> в высоту с разбега через канат (высота каната над полом 50 см), с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед.</p> <p><i>Метание:</i> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов.</p> <p><i>Метание:</i> отбивание мяча о землю одной рукой в движении (в колонне по одному по кругу)', передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.</p> <p><i>Лазание:</i> ползание под дугами с опорой на руки. И. п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято; быстрый без остановок подъем на лестницу и спуск с нее.</p> <p><i>Игра малой подвижности «Хомячки»</i> см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.37</p> <p><i>Игра с прыжками «По кочкам»</i> С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.103</p>	«гантели», канат, мяч, дуги
	<p>Задачи: закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.</p>			

	3. Грибы 4. Деревья. Лес	13-16	<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках, на пятках боком, в приседе, с перекатом ноги с пятки на носок, «муравьишки» - ногами вперед, «обезьянки», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг). Обычная ходьба. Построение в 3 звена. Подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения. Вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»). Быстрый бег (2-3 круга), легкий бег змейкой, бег спиной вперед, бег с захлестыванием голени назад, бег на носках с изменением направления движения.</p> <p><i>ОРУ</i> с гимнастической палкой</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> прыжки по скамейке с продвижением вперед.</p> <p><i>Прыжки:</i> на двух ногах через веревку (инструктор вращает веревку), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.</p> <p><i>Метание:</i> ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.</p> <p><i>Игра с мячом</i> «Веселые парочки» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.147</p>	гимнастические палки, мяч
Ноябрь	Задачи: упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп.			
	1. Одежда 2. Обувь	17-20	<p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе, «крабики», «слоники», «канатоходцы», обычная ходьба; построение в три звена; прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Дыхательные упражнения; боковой галоп; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину).</p> <p><i>ОРУ</i> без предметов</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по канату прямо, боком.</p> <p><i>Прыжки:</i> с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка.</p> <p><i>Метание:</i> ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу.</p> <p><i>Игра с бегом</i> «Волк и гуси» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.81</p>	мяч
	Задачи: развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые»; развивать речь.			
прибор		21-24	<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки сзади полочкой; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «канатоходцы»; «слоники»; с перекатом с пятки на носок; семенящим и широким шагом. Обычная ходьба; имитация ходьбы на лыжах; быстрый бег (2-3</p>	гимнастическая скамейка, мяч

		<p>круга); боковой галоп; построение в 3 звена; подскоки; легкий бег; бег с захлестыванием голени назад, бег с выбрасыванием прямых ног вперед.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи.</p> <p><i>Прыжки:</i> перепрыгивание через мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.</p> <p><i>Лазание:</i> проползание под гимнастической скамейкой.</p> <p><i>Метание:</i> игровые упражнения с мячом: толкнуть мяч двумя руками вперед; метнуть мяч из-за головы двумя руками; толкнуть мяч одной ногой вперед, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой; сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; бросить мяч вперед от груди из положения сидя на полу с разведенными в стороны ногами; бросить мяч между ног, стоя спиной вперед с разведенными ногами; прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе.</p> <p>Игра малой подвижности «Хоровод» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.40</p> <p>Игра с прыжками «Не наступи» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.107</p>	
Декабрь	Задачи: развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии.		
	<p>1. Зима, ее признаки</p> <p>2. Зимующие птицы</p>	<p>25-28</p> <p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; в полуприседе; с упражнениями для рук. Обычная ходьба; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег с высоким подниманием колен («лошадки»); бег с изменением направления движения по сигналу; бег спиной вперед; подскоки; легкий бег; боковой галоп правым и левым боком; быстрый бег (2-3 круга); дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><i>Прыжки:</i> перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед- назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед.</p> <p><i>Метание:</i> бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (расстояние 3-4м).</p> <p><i>Лазание:</i> ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями (расстояние между ними 1м).</p> <p><i>Игра малой подвижности</i> «Как на горке снежок» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.37</p> <p><i>Игра с мячом</i> «Попади в обруч» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.141</p>	<p>гимнастические палки, мяч, кегли</p>
Задачи: развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.			

	3. Дикие животные и их детеныши 4. Новый год	29-32	<p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «крабики»; «слоники»; с разведением носков врозь; в полуприседе; обычная ходьба; боковой галоп. Дыхательные упражнения - вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!». Дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки»); легкий бег; быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперед; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза).</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> бег по скамейке, руки в стороны.</p> <p><i>Прыжки</i> друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча).</p> <p><i>Метание:</i> броски мяча в парах.</p> <p><i>Лазание:</i> залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали.</p> <p>Игра малой подвижности «Быстро возьми, быстро положи» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.43</p> <p>Игра с бегом «Хитрая лиса» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.90</p>	гимнастическая скамейка, мяч, бубен, обручи
Январь	Задачи: учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей			
	2. В гостях у сказки	33-36	<p><i>Ходьба и бег:</i> ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперед; обычная ходьба; боковой галоп. Дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку»); построение в звеня; легкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег с ускорением; подскоки.</p> <p>ОРУ: со скакалкой</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны.</p> <p><i>Прыжки:</i> через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.</p> <p><i>Метание:</i> передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой.</p> <p>Игра с мячом «Попади в кольцо» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.127</p>	скакалка, веревка, мяч
Задачи: познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.				

	<p>3. Зимние забавы</p> <p>4. Домашние животные и их детеныши</p>	<p>37-40</p>	<p>Ходьба, бег: ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким шагом, с разведением носков врозь, «крабики», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; построение в звенья. Дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»). Легкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперед, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки»).</p> <p>ОРУ: с мячом</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p> <p><i>Метание:</i> ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно - бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м.</p> <p><i>Лазание:</i> ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла.</p> <p>Игра с мячом «Ловишка с мячом» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.149</p>	<p>мяч, обруч, гимнастическая стенка</p>
<p>Февраль</p>	<p>1. Транспорт</p> <p>2. Профессии на транспорте</p>	<p>41-44</p>	<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; «слоники»; скрестным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; построение в звенья; прямой галоп правой и левой ногами. Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках; быстрый бег (3 круга)', бег спиной вперед; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) (2-3 раза) на пояс. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед.</p> <p><i>Прыжки</i> в высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (высота предмета 40 см).</p> <p><i>Метание:</i> ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.</p> <p><i>Игра с мячом</i> «Мотоциклист» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.154</p>	<p>гимнастическая скамейка, мяч</p>
<p>Задачи: активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой. Учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях.</p>				

	3. Наша Армия. Защитники Отечества 4. Инструменты	45-48	<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба. Дыхательные упражнения - вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «Ах-х-х!». Боковой галоп, легкий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно в корзину), быстрый бег (1,5 мин).</p> <p>ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой.</p> <p><i>Прыжки</i> через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой.</p> <p><i>Лазание:</i> влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе (быстро, медленно) с перекрестной и одноименной координацией движения рук.</p> <p><i>Игра малой подвижности</i> «Зеркало» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.62</p> <p>Игра с бегом «Самолеты» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.78</p>	гимнастическая палка, скакалка
Март	Задачи: учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.			обруч, мяч, баскетбольное кольцо, гимнастическая скамейка
	1. Весна, ее признаки 2. Мамин день. Моя семья	49-52	<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звеня; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег змейкой; быстрый бег; бег с заданиями (один свисток-бежать в противоположную сторону, два свистка - повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свистка - повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше).</p> <p>ОРУ: с обручем</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.</p> <p><i>Прыжки</i> через большой обруч, вращая его (как через скакалку).</p> <p><i>Метание:</i> бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх.</p> <p><i>Игра малой подвижности</i> «Повернись-не ошибись» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.61</p> <p><i>Игра с бегом</i> «Солнышко» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.89</p>	
5. Дом, в котором я живу 4. Мамин день	5356		<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звеня; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег змейкой; быстрый бег; бег с заданиями (один свисток-бежать в противоположную сторону, два свистка - повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свистка - повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше).</p>	мяч, гимнастическая скамейка

			<p>ОРУ: с мячом</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через мячи.</p> <p><i>Прыжки</i> через скамейку, держась двумя руками за неё, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед.</p> <p><i>Метание:</i> передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами.</p> <p><i>Лазание:</i> ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.</p> <p><i>Игра с бегом</i> «Догони свою пару» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.98</p>	
Апрель	Задачи: закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.			
	1. Наша Родина - Россия 2. Космос	57-60	<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «обезьянки»; боком приставным шагом; «крокодилы» (ползание на животе по полу); обычная ходьба; под-скоки; боковой галоп правым и левым боком. Дыхательные упражнения. Лёгкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.</p> <p><i>Прыжки</i> через скакалку на двух ногах.</p> <p><i>Метание:</i> перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м).</p> <p><i>Игра с бегом</i> «Космонавты» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.84</p>	гимнастическая скамейка, мяч, скакалка
	Задачи: закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании.			
3. Перелетные птицы 4. Речные и аквариумные рыбки	61-64	<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках; на пятках; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки» (в быстром темпе); боком приставным шагом; «муравьишки»; обычная ходьба; построение в звеня; боковой галоп правым и левым боком. Дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперед; бег со сменой направления движений по свистку.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Основные движения:</p> <p><i>Равновесие:</i> бег по наклонной доске.</p> <p><i>Прыжки</i> через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.</p> <p><i>Метание:</i> бросок мяча в парах.</p> <p><i>Лазание:</i> пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребенок).</p> <p><i>Игра малой подвижности</i> «Ерши» см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной</p>	скакалка, мяч, обруч	

			<p>деятельности детей дошкольного возраста», стр.51 <i>Игра с прыжками «Летучие рыбки»</i> см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.114</p>	
Май	Задачи: упражнять в равновесии, учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль.			
	<p>1. День Победы 2. Правила дорожного движения</p>	65-68	<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; «крабики»; скрестным шагом вперед; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; прыжки на левой и правой ноге; легкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; бег широким шагом, с высоким подниманием колен. ОРУ без предметов Основные движения: <i>Равновесие:</i> ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. <i>Прыжки</i> в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8м). Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (расстояние не менее 6—12м). <i>Игра малой подвижности «Светофор»</i> см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.41 <i>Игра с бегом «Регулировщик»</i> см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.94</p>	гимнастическая скамейка, мяч
	Задачи: Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, , вестимяч, технику бросков; упражнять в равновесии, развивать координацию, ловкость.			
<p>3. Насекомые 4. Цветы (садовые, полевые)</p>	69-72	<p><i>Ходьба, бег:</i> ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пятокврозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; приставным шагом вперед; с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимать пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы); обычная ходьба. Прыжки на двух ногах; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения; легкий бег; быстрый бег (2- 3 круга); бег спиной вперед. ОРУ без предметов Основные движения: <i>Равновесие:</i> ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. <i>Метание:</i> бросание мяча разными способами в парах. <i>Игра малой подвижности «Летает-не летает»</i> см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.59 <i>Игра с бегом «Мотыльки»</i> см. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», стр.81</p>	гимнастическая скамейка, мяч	

**2.5. Календарно-тематический план пятого 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	Ознакомление детей с задачами обучения плаванию в текущем учебном году с использованием наглядного материала. напомнить правила поведения в бассейне. Повторение изученных упражнений на воде. Совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Закреплять навык плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брас, дельфин в согласовании с дыханием. Побуждать детей переплывать бассейн.	игрушки, надувные круги, доски, мяч	«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 243-245
Октябрь	1. Осень, ее признаки 2. Ягоды 3. Грибы 4. Деревья. Лес	5-8	Закреплять навык плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног дельфин. Закреплять навык плавания кролем на груди, спине, в полной координации. Совершенствовать движения рук способом кроль на груди, спине. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр.247-249
Ноябрь	1. Одежда 2. Обувь 3. Бытовые приборы 4. Посуда	9-12	Закрепление пройденного материала. Совершенствование движений рук способами дельфин, брасс. Обучение плаванию способом дельфин в полной координации. Изучение движений ног способом брасс.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр.252-254
Декабрь	1. Зима, ее признаки 2. Зимующие птицы 3. Дикие животные и их детеныши 4. Новый год	13-16	Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом, дельфином в полной координации. Закрепление и совершенствование пройденного материала. Обучение плаванию способом брасс в полной координации.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 256-259
Январь	1. В гостях у сказки 2. Зимние забавы 3. Домашние животные и их детеныши	17-20	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 260-263

Февраль	<ul style="list-style-type: none"> 1. Транспорт 2. Профессии на транспорте 3. Наша Армия. 4. Защитники Отечества Инструменты 	21-24	Обучение плаванию под водой. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 265
Март	<ul style="list-style-type: none"> 1. Весна, ее признаки 2. Мамин день. 3. Дом, в котором я живу 4. Мебель 	25-28	Обучение приемам самопомощи. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 267-269
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> 1. Наша Родина - Россия 2. Космос 3. Перелетные птицы 4. Речные и аквариумные рыбки 	29-32	Напоминать детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему. Закрепление и совершенствование навыков и способов плавания. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 271-275
Май	<ul style="list-style-type: none"> 1. День Победы 2. Правила дорожного движения 3. Насекомые 4. Цветы (садовые, полевые) 	33-36	Закрепление пройденного материала за текущий учебный год.	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, стр. 275

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 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	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		
Оборудование, инвентарь в физкультурном зале			
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.)
Оборудование, инвентарь в бассейне			
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.)		
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 физкультурминуток
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
3	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
Учебные пособия, технологии	
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	Нетрадиционный 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

24 (двадцать четыре)

листов:
Заведующий МАДОУ д/с № 57

Т.Ю. Майсиеня
Т.Ю. Майсиеня

« 08 » 2020 г.

