

Комитет по образованию администрации городского округа  
«Город Калининград»  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад №55

## **Физическое развитие**

### ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

Возрастная категория: дошкольный возраст (5-6 лет)

Срок реализации: 1 учебный год

Разработчики: Пышкова С.В,  
методист МАДОУ д/с № 55  
Потылицына О.В.,  
инструктор по физической  
культуре МАДОУ д/с № 55

Рецензент: Васильева Е. В.,  
заведующий МАДОУ д/с № 55

Рассмотрена и одобрена на заседании  
Педагогического совета № 1  
от «15» августа 2023 г  
Утверждена приказом заведующего  
От 15.08.2023 № 35/1

Калининград 2023

## 1. Пояснительная записка

В основу настоящей программы положена соответствующая образовательная область основной общеобразовательной программы МАДОУ д/с № 55, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся" от 31.07.2020 N 304-ФЗ (последняя редакция);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два тематических модуля: «Физическая культура» (*в том числе часть, формируемую участниками образовательных отношений – «Программа обучения плаванию в детском саду» Вороновой Е.К.*) и «Здоровье».

**Тематический модуль «Физическая культура».** Содержание модуля направлено на развитие двигательной сферы ребенка, развитие физических качеств, воспитание потребности в ежедневной физической подготовке.

Основная форма реализации данной программы – регламентированная образовательная деятельность: 25 минут 3 раза в неделю.

**Тематический модуль «Здоровье».** Содержание данного модуля способствует приобщению дошкольников 5-6 лет к здоровому образу жизни, укреплению их физического и психического здоровья.

Основная форма реализации данной программы – совместная деятельность.

## 2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе

### 2.1. Цель освоения программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

### 2.2. Задачи:

*Тематический модуль «Физическая культура»*

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.

### ***Тематический модуль «Здоровье»***

1. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
2. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
3. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
4. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

### **3. Требования к уровню освоения содержания программы**

В результате освоения программы достижения ребенка 5-6 лет выражаются в следующем (*Что нас радует*):

### ***Тематический модуль «Физическая культура»***

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

***Тематический модуль «Здоровье»***

- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

**4. Объём программы и виды образовательной работы**

Объём программы составляет 108 часов.

***Тематический модуль «Физическая культура»***

Таблица 1.1

Наименование и № разделов
Раздел 1 Основные движения
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения
Раздел 3 Спортивные упражнения
Раздел 4 Подвижные игры
Раздел 5 Упражнения для развития физических качеств
Раздел 6 Плавание
Раздел 7 Диагностика

***Тематический модуль «Здоровье»***

Таблица 1.2

<b>Наименование и № разделов</b>
Раздел 1 Правила здорового образа жизни
Раздел 2 Культурно-гигиенические навыки
Раздел 3 Организм человека
Раздел 4 Диагностика
Всего

## 5. Содержание программы

### 5.1. Объём программы по темам

#### *Тематический модуль «Физическая культура»*

Таблица 2.1

<b>Наименование и № раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Содержание</b>
Раздел 1 Основные движения	Тема 1	«Самостоятельные перестроения»
	Тема 2	«Ходьба и упражнения в равновесии»
	Тема 3	«Бег»
	Тема 4	«Прыжки»
	Тема 5	«Бросание, ловля, метание»
	Тема 6	«Ползание и лазание»
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения	Тема 7	«Исходные положения»
	Тема 8	«Положения и движения головы»
	Тема 9	«Положения и движения рук»
	Тема 10	«Положения и движения туловища»
	Тема 11	«Положения и движения ног»
Раздел 3 Спортивные упражнения	Тема 12	«Катание на санках»
	Тема 13	«Катание на велосипеде»
Раздел 4	Тема 14	«Игры с бегом, ползанием, прыжками, лазанием,

Подвижные игры		метанием; игры-эстафеты»
	Тема 15	«Городки»
	Тема 16	«Баскетбол»
	Тема 17	«Бадминтон»
	Тема 18	«Футбол»
Раздел 5 Упражнения для развития физических качеств	Тема 19	«Упражнения и игры для развития быстроты движений»
	Тема 20	«Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств»
	Тема 21	«Упражнения для развития силы»
	Тема 22	«Упражнения и игры для развития выносливости»
	Тема 23	«Упражнения для развития гибкости»
	Тема 24	«Упражнения и игры для развития ловкости»
Раздел 6 Плавание	Тема 25	«Упражнение по ознакомлению со свойствами воды»
	Тема 26	«Упражнения, обучающие погружению и всплытию»
	Тема 27	«Упражнения для выработки навыка лежания»
	Тема 28	«Упражнения для выработки навыка скольжения»
	Тема 29	«Упражнения, обучающие дыханию»
	Тема 30	«Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения»
	Тема 31	«Игры на воде»
Раздел 7 Диагностика		Диагностика
Итого	7 разделов 31 тема	

**Тематический модуль «Здоровье»**

Таблица 2.2

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 Правила здорового образа жизни	Тема 1	«Сохранение и укрепление здоровья»
	Тема 2	«Профилактика болезней»
	Тема 3	«Закаливание»
	Тема 4	«Утренняя гимнастика»
Раздел 2 Культурно- гигиенические навыки	Тема 5	«Как оказать первую помощь»
	Тема 6	«Как заботиться о своём организме»
	Тема 7	«Гигиенические процедуры»
Раздел 3 Организм человека	Тема 8	«Наши добрые помощники (об органах чувств)»
	Тема 9	«Предупреждение травматизма»
Раздел 4 Диагностика		Диагностика
Итого	4 раздела 9 тем	

## 5.2. Диагностика освоения содержания программы

Предметом диагностики является оценка физических качеств ребёнка, оценка освоения основных движений (изучение двигательного опыта детей).

Методы:

- Наблюдение за детьми в двигательной деятельности в повседневной жизни в группе, на прогулке, во время физкультурных занятий.
- Изучение особенностей физического развития детей.
- Изучение состояния функциональных систем организма.
- Определение уровня двигательной активности ребёнка.

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют высокий, средний и низкий уровни усвоения программы.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

**Тематический модуль «Физическая культура»**

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.

- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений.

#### ***Тематический модуль «Здоровье»***

- Не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

### **5.3. Календарно-тематическое планирование**

#### ***Тематический модуль «Физическая культура».***

Таблица 3.1

№	Программное содержание	Кол-во часов
1-2	1. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. 2. ОРУ без предметов. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, стоящих на расстоянии 2х шагов ребёнка 4. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперёд 5. П.И. «Мышеловка».	2
3	Плавание. Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	1
4-5	1. Ходьба и бег «змейкой». 2. И.У. «Быстро в колонну», «Пингвины», «Не промахнись». 3. Прыжки на 2х ногах между предметами. 4. П.И. «Ловишки с ленточками».	2
6	Плавание. Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	1



7-8	1.Прыжки на 2х ногах на месте с доставанием предметов. 2.Броски малого мяча вверх 2мя руками. 3.Бег в среднем темпе до 1,5 мин. 4.П.И.«Фигуры».	2
9	Плавание. Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	1
10-11	1.Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед между предметами. 2.Броски мяча вверх и ловля его 2мя руками, с хлопком в ладоши(2-3р). 3.Ползание между предметами на четвереньках (2-3р.). 4.П.И.«Мышиловка».	2
12	Плавание. Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа	1
13-14	1.Ходьба и бег между предметами. 2.И.У.:«Передай мяч», «Не задень.», «Пингвины». 3.Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. 4.П.И.«Мы веселые ребята...».	2
15	Плавание. Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	1
16-17	1.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом руки на поясе (2-3р.) 3.Прокатывание мяча по ограниченной площади. 4.П.И.«Удочка»	2
18	Плавание. Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	1
19-20	1.Ползание по скамейке с опорой на предплечье и колени 2.Ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. 3.Перебрасывание мяча в парах 2мя руками из-за головы (расстояние 2,5м) 4.П.И.«Ловишки с хвостиками».	2
21	Плавание. Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Гюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	1

22-23	1. Ходьба и бег в различном темпе по заданию. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6р). 4. П.И. «Мы весёлые ребята...».	2
24	Плавание. Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»	1
25-26	1. ОРУ под музыку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Прыжки на 2х ногах через шнуры, положенные на полу (50см. между ними, 4-5шт.) 4. Броски мяча на расстоянии 2.5м., 2мя руками от груди. 5. П.И. «Мышеловка».	2
27	Плавание. Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»	1
28-29	1. Бег в колонне по 1му в среднем темпе до 1мин. 2. Прыжки на 2х ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Метание мяча в горизонтальную цель. 4. П.И. «Удочка».	2
30	Плавание. Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	1
31-32	1. ОРУ с малым мячом. 2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой руками (рас. 2.5м) 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Ходьба по скамейке боком руки на поясе.	2
33	Плавание. Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	1
34-35	1. Ходьба парами. 2. Бег по ориентирам. 3. Ходьба по скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши встать и сойти со скамейки. 4. П.И. «Ловишки».	2
36	Плавание. Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	1

37-38	1. Ходьба и бег между предметами, бег в среднем темпе до 1 мин. 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Прыжки через скакалку. 4. П.И. «Лиса и наседка».	2
39	Плавание. Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	1
40-41	1. Прыжки через канат справа и с лева с продвижением вперёд. 2. Метание на дальность мешочков. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов. 4. П.И. «Фигуры».	2
42	Плавание. Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	1
43-44	1. Прыжки на правой и левой ноге вперёд, свободно балансируя руками. 2. И.У.: «Пробеги не сбей», «Кто дальше», «Кто самый меткий». 3. Ходьба с перешагиванием через предметы с мешочком на голове. 4. П.И. «Салочки».	2
45	Плавание. Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	1
46-47	1. Прыжки на 2х ногах на месте с доставанием предметов. 2. Броски малого меча вверх 2мя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. 4. П.И. «Фигуры».	2
48	Плавание. Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа	1
49-50	1. Ходьба и бег с заданием. 2. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола (5-6р.). 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета (5м). 4. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 5. П.И. «Мы весёлые ребята...».	2
51	Плавание. Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	1
52-53	1. ОРУ с обручем. 2. Ходьба по наклонной плоскости, свободно балансируя, переход на скамейку ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе.	2

	3.Прыжки на 2х ногах через шнуры, положенных на расстоянии 50см 4.Броски мяча из-за головы в парах (расстояние2.5м.).	
54	Плавание. Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	1
55- 56	1.ОРУ с флажками. 2.Ходьба и бег между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая головой мяч (2-3р). 4.П.И.«Лиса и курица наседка»	2
57	Плавание. Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание	1
58- 59	1.Ходьба и бег в рассыпную по сигналу изобразить фигуру. 2.Броски малого меча вверх 2мя руками. 3.Бег в среднем темпе до 1,5мин. 4.П.И.«Фигуры».	2
60	Плавание. Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа	1
61- 62	1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2мя руками за края скамьи. 2.Перебрасывание мечей друг другу 2мя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 3.Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. 4.П.И.«Ловишка с хвостиками».	2
63	Плавание. Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	1
64- 65	1.Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (2-4р.) 2.Ходьба по скамейке, перешагивая предметы. 3.Прыжки на 2х ногах между предметами. 4.П.И.«Мы весёлые ребята...»	2
66	Плавание. Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	1
67- 68	1.Ходьба и бег «змейкой» в колонне по 1му. 2.Ходьба и бег по наклонной доске. 3.Прыжки между предметами на 2х ногах. 4.Броски мяча вверх.	2
69	Плавание. Работа ног в скольжении на груди	1

	упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	
70-71	1. Ходьба и бег по кругу. 2. ОРУ с мячом. 3. Ползание под дугами, проталкивая мяч головой. 4. П.И. «Мышеловка».	2
72	Плавание. Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа	1
73-74	1. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 2. Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол. 3. Ходьба через предметы с мешочком на голове. 4. П.И. «Мышеловка».	2
75	Плавание. Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	1
76-77	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом, спуск не пропуская реек. 3. Ходьба по скамейке руки за головой (2-3р.). 4. Отбивание мяча об пол (6-8р.)	2
78	Плавание. Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	1
79-80	1. Ходьба и бег в колонне по 1му по сигналу бег враспынную. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Прыжки через бруски (6-7шт., высота до 10см.). 4. Броски мяча в горизонтальную мишень.	2
81	Плавание. Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	1
82-83	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол 1ой рукой, продвигаясь вперёд шагом. 3. Лазание под дугой, не касаясь руками пола, в группировке. 4. П.И. «Лиса и курица наседка».	2
84	Плавание. Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа	1
85-86	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч (40см. между обручами). 3. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола.	2

	4.П.И.«Мышеловка».	
87	Плавание. Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	1
88- 89	1.Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Метание мешочка вдаль в вертикальную цель правой и левой рукой. 4.П.И.«Удочка».	2
90	Плавание. Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	1
91- 92	1.ОРУ с мячами. 2.Лазание по скамейке с опорой на ступни и предплечье. 3.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть встать и сойти со скамьи, не спрыгивая. 4.Прыжки влево и вправо через канат с продвижением вперед.	2
93	Плавание. Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	1
94- 95	1.Ползание по скамейке на четвереньках. 2.Ходьба по скамейке на середине медленный поворот затем просто закончить движение. 3.Отбивание мяча об пол до10 раз. 4.Броски мяча и ловля его одной рукой	2
96	Плавание. Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»	1
97- 98	1.Ходьба и бег между предметами. 2.И.У.:«Передай мяча в колонне», «Кто собьёт лучше?». 3.Прыжки на скакалке (обучение). 4.Пролезание под дугой не касаясь руками пола и группироваться	2
99	Плавание. Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Водное поло»	1
100- 101	1.ОРУ с обручем. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Лазание по шведской стенке произвольным способом. 4.П.И.«Гуси-лебеди».	2
102	Плавание. Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	1
103- 104	1.ОРУ с мячом. 2.Ползание на животе по скамейке подтягиваясь 2мя руками с боку. 3.Броски мяча об пол 1ой рукой и ловля его 2мя руками, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 4.П.И.«Мышеловка».	2

105	Плавание. Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	1
106- 107	1. Ходьба и бег с изменением темпа движения. 2. И.У.: «Мяч ведущему», «Передай мяч в колонне», «Кто быстрее». 3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом на середине присесть встать и продолжить движение. 4. П.И. «Ловишки с хвостиком».	2
108	Плавание. Свободные игры по выбору Индивидуальная работа	1
Итого		108

### ***Тематический модуль «Здоровье»***

Таблица 3.2

№	Тема	Цель
1	Как устроено тело человека. Как движутся части тела.	Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека; с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении человека, а также с возможностями движения различных частей тела.
2	Витамины и здоровый организм	Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.
3	Одежда и здоровье	Ребенок должен узнать, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.
4	«Неболейка»	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж, фиточай, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
5	Полезные и вредные привычки	Познакомить детей с полезными и вредными привычками.
6	Здоровье и болезнь	Рассказать о профилактике заболеваний, воспитывать бережное отношение к себе и своему здоровью, познакомить с правилами первой помощи..
7	«Наши уши»	Ознакомить детей с элементарными сведениями об органах слуха – ушах, определить роль слуха в жизни человека. Познакомить с правилами ухода за ушами.
8	Лекарственные растения родного края	Расширить представления детей о природе родной страны, познакомить с лекарственными растениями, их использованием в лечебных целях.
9	Режим дня	Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.
10	«Растения – легкие Земли»	Дать представление о значении растений; показать зависимость всего живого от состояния растительного покрова; воспитывать интерес к растениям, учить понимать происходящие в природе процессы.
11	Будем беречь и охранять природу	Воспитывать природоохранное поведение, бережное отношение к своей земле.

## 6. Методическое обеспечение программы

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

Таблица 4

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол -во экз.
1.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др.	Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 год, 352 с.	Программа	1
2.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Крулехт М.В. и др.	Мониторинг в детском саду.	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 год, 592 с.	Научно-методическое пособие	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

Таблица 5

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол -во экз.
1	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Спортивные праздники для дошкольников	Москва: «АРКТИ», 2010. 128 с.	Методическое пособие	1
2	Нищева Н.В.	Подвижные и дидактические игры на прогулке	СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. 192 с.	Методическое пособие	1
3		Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.2660-10	Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2012. 144 с.	Нормативно-правовая библиотека ДОУ	
4	Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для работы с	Москва: «МОЗАИКА-	Методическое пособие	1



№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
		детьми 2-7 лет	СИНТЕЗ», 2011. 144 с.		
5	Воронова Е.К.	Программа обучения плаванию в детском саду	СПб «ДЕТСТВО ПРЕСС» 2003 год 83 с.	Программа	1
6	Пищикова Н.Г.	Обучение плаванию детей дошкольного возраста	Москва «Скрипторий 2003» 2008 год 90 с.	Методическое пособие	1
7	Чеменова А.А., Столмакова Т.В.	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	СПб «ДЕТСТВО ПРЕСС» 2011 год 336 с.	Методическое пособие	1
8	Осокин Т.И.	Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада	Москва «Просвещение» 1985 год 165 с.	Методическое пособие	1
9.	Анисимова М.С., Хабарова Т.В.	Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста	СПб.: ООО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2012. 208 с.	Методическое пособие	1
10.	Кравченко И.В., Долгова Т.Л.	Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы	Москва: ТЦ «Сфера», 2011. 176 с.	Методическое пособие	1
11.	Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.	Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни	Москва: ТЦ «Сфера», 2012. 128 с.	Методическое пособие	1
12.	Сидорова И.В.	Как научить ребенка плавать	Москва: «Айрис-пресс», 2011. 152 с.	Методическое пособие	1
13.	Микляева Н.В.	Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных	Москва: УЦ «Перспектива», 2011. 152 с.	Методическое пособие	1

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
		требований			
14.	Соломенникова Н.В., Машина Т.Н.	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий	Волгоград: «Учитель», 2011. 159 с.	Методическое пособие	1
15.	Харченко Т.Е.	Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет	Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2009. 64 с.	Методическое пособие	1
16.	Шорыгина Т.А	Беседы о здоровье	Москва,  «Творческий центр»,  2011 год	Методическое пособие	1

## 6.2. Средства обеспечения для освоения программы

### 6.2.1. Аудио- и видео- пособия

Таблица 6

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
видеофильм	Компьютерные программы	слайды	аудио-пособие	
	+	+		Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Программы. Рекомендации. Слайд-презентации. Издательство «Учитель».

### 6.2.2. Наглядный материал

Таблица 7

Картины, предметные картинки, модели, плакаты	Количество
Гусева Т.А., Иванова Т.О. Картотека сюжетных картинок. Наглядный дидактический материал. Выпуск 14. Подвижные игры. Младший и средний дошкольный возраст. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.	1
Агаджанова С.Н. Физическое развитие детей. Наглядное пособие. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». Серия «Информационно-деловое оснащение ДОУ». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.	1
Упражнения для развития гибкости. – М.: «Айрис-дидактика», 2007	1

Дневник твоего здоровья. Если хочешь быть здоров Серия «Мир вокруг меня. – М.: ООО «Маленький гений-Пресс», 2008	1
Режим дня дошкольника. – М.: Айрис-пресс, 2004.	2
Строение тела человека Серия «Мир вокруг меня». – М.: ООО «Маленький гений-Пресс»	1
Будь здоров. – М.: «КАРАПУЗ-ДИДАКТИКА» - ТЦ «Сфера», 2009.	2

## 7. Материально-техническое обеспечение

### 7.1. Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 8

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	70,9	30
2.	Спортивная площадка	400	200
3.	Бассейн	60,2	15
4.	Групповое помещение	40	20
5.	Центр физкультурно-оздоровительного направления. Помещение группы	3	2
6.	Медицинский кабинет	9,6	4
7.	Физиокабинет	39,7	15
8.	Процедурный кабинет	7,22	4
9.	Изолятор	7,22	1
10.	Массажный кабинет	59,4	2
11.	Кабинет гидромассажа	16,5	8
12.	Кабинет коррекции зрения	24,8	4
13.	Стоматологический кабинет	14,5	2

### 7.2. Основное учебное оборудование

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий с перечнем основного оборудования
1.	Спортивный зал	Оборудование: для ходьбы, бега, равновесия; для прыжков; для катания, бросания, ловли, игр; для ползания, лазания, для ОРУ; наглядный, дидактический, демонстрационный материал.
2.	Спортивная площадка	Беговая дорожка, яма для прыжков в длину, игровой комплекс «Городок», карусели, «Радуга», турники, лесенки для лазания, горки, качели и пр.
3.	Бассейн	Термометры для измерения t воды и воздуха, гидромассажные ванны, плавательные доски,

		нарукавники для обучения плаванию, плавательные круги, коврики массажные, сухой бассейн, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Стэппер», велотренажер, наглядный и демонстрационный материал, папка «Правила безопасности в бассейне».
4.	Групповое помещение	Стол-парты, стулья, доска магнитная, доска школьная, шкаф-стеллаж книжный
5.	Центр физкультурно-оздоровительного направления. Помещение группы	Дорожка массажная, мячи разных размеров, кегли, гантели, скакалки, обручи, мешочки с грузом, бадминтон, канат, ленты разноцветные с кольцом, теннисные мячи, мячи для пинг-понга и пр.
6.	Медицинский кабинет	Стол медицинский, шкаф медицинский для документации, стол письменный, принтер, ноутбук.
7.	Физиокабинет	Облучатель ультрафиолетовый ОУФну, аппарат для УВЧ-терапии, аппарат для ультразвуковой терапии «Аэрозольный Туман-1.1», ингалятор ультразвуковой «Муссон-2», аппарат для ультразвуковой терапии УЗТ-1.01 Ф, лампа ароматическая «Аромат-02», нагреватель инфракрасный, аппарат для электрофореза, ингалятор компрессионный, стол медицинский, кровать, тубусы пластмассовые, гидрофильные прокладки, огнетушитель.
8.	Процедурный кабинет	Шкаф медицинский для медикаментов, кушетка медицинская, столик инструментальный, подставка для сбора использованных шприцев, холодильник, лоток для обработки шприцев, ёмкость для сбора игл, сумка-холодильник для вакцины.
9.	Изолятор	Кровать, стол медицинский, игрушки детские, горшок.
10.	Массажный кабинет	Кушетка массажная, весы медицинские, ванна гидромассажная, душевая кабина, тумба медицинская, шкаф медицинский, стол медицинский, ширма.
11.	Кабинет гидромассажа	Гидромассажные ванны, изображения морских животных.
12.	Кабинет коррекции зрения	Стол медицинский, аппарат «Рота» для проверки зрения, аппарат для светоимпульсной терапии «Асир», столик для аппаратов.
13.	Стоматологический кабинет	Стоматологическая установка в комплекте с принадлежностями, стерилизатор воздушный, стул стоматологический, шкаф медицинский, стол медицинский.