

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯРСАЛИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**

Принято
на заседании педагогического совета
Детского сада «Солнышко»
Протокол № 5 от «15» мая 2021 г.



«Утверждаю»
Заведующая
Детским садом «Солнышко»
О.Е. Чечикова
Приказ № 126 – о
от «17» августа 2021 г.

**Рабочая дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная карусель»
для детей дошкольного возраста 5-8 лет
(Срок реализации- 1 года)**

Инструктора по физической культуре

Яр-Сале 2021 г.

Содержание:

	Наименование раздела	Стр.
1	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	3
1.3.	Цель, задачи	4
1.4.	Принципы и педагогические подходы в реализации программы	4
1.5.	Возрастные особенности детей группы	5
1.6.	Планируемые результаты	6
1.7.	Срок реализации программы. Объём образовательной нагрузки	6
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Учебно-тематический план	7
2.2.	Содержание образовательной деятельности	8
2.3.	Формы подведение итогов	9
3.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	9
3.2.	Методическое обеспечение	10
3.3.	Список литературы	10
	Приложение	11
	Календарно-тематическое планирование	11
	Взаимодействие педагога с родителями	17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев - это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

1.2. Актуальность.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

1.3. Цель, задачи.

Цель: сохранение здоровья, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а также приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни.

В контексте данной программы развитие двигательной сферы детей рассматривается как:

- источник здоровья, радостных эмоций и переживаний;
- средство разгрузки нервной системы, разрядки умственного и психологического напряжения;
- средство формирования физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений, глазомер и т. д.);
- развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, и волевых черт характера (настойчивость, выносливость, усидчивость, умение доводить начатое дело до конца);
- средство повышения работоспособности, а, следовательно, и важный фактор общей подготовки ребёнка к учебной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.4. Принципы и педагогические подходы в реализации программы.

Принцип развивающей деятельности - игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны.

Принцип доступности последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов: *принцип психологической комфортности* -

создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стресс образующих факторов образовательного процесса;

Принцип минимакса - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

Принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира.

Принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора.

Принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Использование данных принципов позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям шахматами, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Процесс обучения игре в шахматы необходимо сделать максимально наглядным, доступным, эмоционально-насыщенным, интересным и желанным.

Методы:

Словесный метод даёт возможность передать детям информацию, поставить перед ними учебную задачу, указать пути его решения.

Игровой метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приёмами. При использовании игрового метода за воспитателем сохраняется ведущая роль: он определяет характер и последовательность игровых и практических действий.

Наглядный - один из основных, ведущих методов дошкольного образования. Ведущая роль этого метода связана с формированием основного содержания знаний дошкольников – представления о предметах и явлениях окружающего мира. Наглядный метод соответствует основным формам мышления дошкольника. Наглядность обеспечивает прочное запоминание.

1.5. Возрастные особенности детей группы.

Возрастной период с 5 до 8 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-7 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений, тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 7-8 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. 7-8 летние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 8 лет ребенок постепенно

начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 7-8 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 7-8 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

1.6. Планируемые результаты.

Главным результатом реализации программы является овладение детьми навыками здорового образа жизни.

К концу курса дети должны знать и уметь:

- правила поведения на занятиях физической культуры;
- что такое здоровый образ жизни, его роль и влияние на организм ребенка;
- что такое правильная осанка, упражнения для укрепления осанки;
- выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику и самомассаж;
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях;
- выполнять упражнения с различными видами спортивного оборудования не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях;
- играть в подвижные игры, в том числе с элементами различных видов спорта.

1.7. Срок реализации программы. Объём образовательной нагрузки.

Срок реализации программы 1 год. Набор детей для обучения по программе дополнительного образования: «Спортивная карусель», осуществляется согласно заявления родителей, с учетом состояния здоровья ребёнка. Формирование группы осуществляется в начале учебного года. Образовательная деятельность осуществляется с детьми 5-8 лет, имеющими желание заниматься в кружке.

Количественный состав группы -15 человек. Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями дошкольников и рассчитана на проведение 2 часа в неделю – 72 часов в год. Периодичность проведения занятий – согласно сетке занятий, длительность – согласно возрастным особенностям дошкольников. Программа построена на основании современных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В соответствии с требованиями СанПиН допустимый объем образовательной нагрузки

Возрастная группа	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки II половина дня	Недельная нагрузка
Старший дошкольный возраст (5-8 лет)	30 мин	Не > 2 раз в неделю	1 час

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Учебно-тематический план.

№	Название раздела	Общее количество часов
1.	Раздел №1 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»	8
2.	Раздел №2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	8
3.	Раздел № 3 « Упражнения дыхательной гимнастики»	8
4.	Раздел № 4 «Подвижные игры с мячами»	8
5.	Раздел № 5 «Подвижные игры народов России»	8
6.	Раздел № 6 «Упражнения на тренажерах»	8
7.	Раздел № 7 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	8
8.	Раздел № 8 «Подвижные игры народов мира»	8
9.	Резерв	8
	Итого:	72 ч.

2.2. Содержание образовательной деятельности.

Раздел 1. «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Раздел направлен на развитие скоростно - силовых качеств детей.

Раздел 2. «Подвижные игры с элементами волейбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы волейбола: набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой.

Раздел 3. «Упражнения дыхательной гимнастики» раздел содержит упражнения на правильное развитие дыхания. Увеличения аэробного питания растущего организма ребенка.

Раздел 4. «Подвижные игры с мячами» в разделе используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста.

Раздел № 5 «Подвижные игры народов России» раздел включает в себя ознакомление с особенностями русских народных игр. Проведение и разучивание игр.

Раздел 6. «Упражнения на тренажерах» в данном разделе использование тренажеров направленно на формирование костно-мышечного аппарата детей.

Раздел 7. «Подвижные игры с элементами баскетбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения содержат элементы баскетбола.

Раздел 8. «Подвижные игры народов мира» раздел включает в себя ознакомление с особенностями игр народов мира. Проведение и разучивание игр.

Раздел 9. «Резерв» в этом разделе представлены ранее пройденные разделы.

2.3. Формы подведение итогов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов:

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: в начале и в конце обучения. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития. Все результаты обследования заносятся в таблицу.

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Количественная оценка в баллах			Общая оценка
		Критерии скоростных возможностей (1)	Критерии ловкости (2)	Критерии гибкости (3)	
1.					

Критерии:

<u>1. Челночный бег 2 x 10</u> 1балл – 15сек. 2балла – 12сек. 3балла – 10сек.	<u>2.Прыжок в длину с места</u> -1балл – 55см. -2балла – 60см. -3балла – 65см.	<u>3.Наклон вперед</u> -1балл - +1см -2балла - +2см -3балла - +3см
---	--	--

-1балл - низкий уровень
-2балла - средний уровень
-3балла – высокий уровень

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Главным условием развития ребенка в образовательном процессе является включение каждого воспитанника в деятельность в созданном образовательном пространстве.

В детском саду созданы оптимальные материально-технические условия для реализации программы дополнительного образования. Спортивный зал оснащен необходимыми материально-техническими ресурсами:

Технические средства обучения:	Магнитофон и аудиозаписи детских песен, гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры
Учебно-наглядные пособия:	Гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры

3.2. Методическое обеспечение.

1. Лескова Т.П. Бусинская П.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., 1981г.
2. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду.» – М., 2000г.
3. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа». – Волгоград, 2010г.

3.3. Список литературы.

1. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М.,2005г.
2. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.

3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». М.: Владос, 2002г.
4. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2007г.
5. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста». – М., 1979г.
6. Вавилова Е.А. «Учите детей прыгать, бегать, лазать.» – М., 1983г.
7. Вавилова Е.А. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость». – М., 1981г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Программное содержание	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая
1.	<u>Раздел №1 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»</u> П.И. «Передай палочку»	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях. Учить детей передавать эстафетную палочку по правилам соревнований. Эстафета « Все на старт!» с элементами и легкой атлетики.		
2.	П.И. «Гусеница»	Учить детей выполнять беговые упражнения самостоятельно, в парах и тройках. Эстафета « Все на старт!» с элементами и легкой атлетики.		
3.	П.И. «Барьер»	Научить выполнять бег с препятствием «дуга» (легкоатлетический барьер). Эстафета « Все на старт!» с элементами и легкой атлетики.		
4.	П.И. «Догони меня!»	Научить правильно, выполнять бег с ускорениями. Эстафета « Все на старт!» с элементами и легкой атлетики.		
5.	П.И. «Зайки на прогулке!»	Научить детей прыжковым упражнениям на месте и в движении. Эстафета « Все на старт!» с элементами и легкой атлетики.		
6.	П.И. « Кто дальше?»	Научить выполнять метательные движения с места и в движении. Эстафета « Все на старт!» с элементами и легкой атлетики.		
7.	П.И. «Накорми животных»	Учить выполнять беговые упражнения с дополнительным заданием. Эстафета « Все на старт!» с элементами и легкой атлетики.		
8.	П.И. «Мы команда!»	Учить выполнять беговые упражнения с разной направленностью. Эстафета « Все на старт!» с элементами и легкой атлетики		

9.	<u>Раздел №2 «Подвижные игры с элементами волейбола»</u> П.И. «Набивалы»	Научить набивать мяч над головой и перед собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».		
10.	П.И. «Подбрось и поймай»	Работа в парах с мячами. Научить выполнять ловлю и переброс мяча партнеру. Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».		
11.	П.И. « Кто больше?»	Учить набивать мяч перед собой двумя руками, работа в парах (руки в низу). Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».		
12.	П.И. «Подбрось и перекинь»	Учить, подбрасывая мяч вверх, отбивать его на партнера. Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».		
13.	П.И.«Кто больше?»	Учить набивать мяч перед собой двумя руками, работа в парах (руки над головой) Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».		
14.	П.И.«Перестрелка»	Учить выполнять подачу мяча одной рукой снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».		
15.	П.И. «Красные и синие»	Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».		
16.	П.И. « Передай мяч и поймай»	Учить работать в парах, ловить и передавать мяч партнеру. Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол».		
17.	<u>Раздел №3 «Упражнения дыхательной гимнастики»</u> «Послушаем свое дыхание»	Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.		
18.	«Дышим тихо, спокойно и плавно»	Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.		

19.	«Подыши одной ноздрей»	Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.		
20.	«Воздушный шар»	Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.		
21.	«Воздушный шар в грудной клетке»	Учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.		
22.	«Воздушный шар поднимается вверх»	Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.		
23.	«Ветер»	Учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.		
24.	«Радуга, обними меня»	Учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.		
25.	<u>Раздел №4 «Подвижные игры с мячами»</u> П.И. «Ежики бегут»	Учить правильно, выполнять эстафету, переноса мяч за головой, держа двумя руками.		
26.	П.И. «Караван пустыни»	Учить правильно, выполнять эстафету, переноса мяч, за спиной держа двумя руками.		
27.	П.И. «Орех и белочка»	Учить катать мяч по полу, не отрывая рук от мяча.		
28.	П.И. «Ковбои»	Учить держать прямо спину при прыжках на мячах.		
29.	П.И. «Кенгуру»	Учить правильно, отталкиваться ногами при прыжках на двух ногах, удерживая мяч между колен.		

30.	П.И. «Ловкие ножки»	Учить чередовать касания мяча ногами, чередуя правую левую ногу (как футболист).		
31.	П.И. «Горячий мяч»	Учить быстро, передавать мяч партнерам.		
32.	П.И. «Вышибалы»	Учить выполнять различные движения в разных направлениях.		
33.	<u>Раздел № 5 «Подвижные игры народов России»</u> Проведение и разучивание игр: «Гуси – лебеди», «Жмурки», «У медведя во бору».	Учить правильно выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила Т.Б., знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		
34.	Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Разучивание и проведение игр: «Липкие пеньки», «Табун», «Волк и ягнята».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила игрока, самостоятельно играть в разученные игры.		
35.	Знакомство с правилами татарской народной игры: «Лисички и курочки», её разучивание.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила игрока, самостоятельно играть в разученные игры.		
36.	Знакомство с правилами удмуртской народной игры: «Игра с платочком», её разучивание.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила игрока, самостоятельно играть в разученные игры.		
37.	Знакомство с правилами чувашской народной игры: «Луна или Солнце», её разучивание.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила игрока, самостоятельно играть в разученные игры.		
38.	Знакомство с особенностями осетинских народных игр: «Перетягивание», «Борьба за флажки», «Жмурки».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать особенности игр, их виды, самостоятельно играть в разученные игры.		
39.	Знакомство с правилами чечено-ингушской народной игры: «Утушка».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать особенности игр, их виды, самостоятельно играть в разученные игры.		
40.	Знакомство с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Льдинки, ветер, мороз», «Рыбаки и рыбки».	Знать особенности игр, правила поведения при играх, уметь выполнять упражнения в движении, самостоятельно играть в разученные игры.		

41.	<u>Раздел №6 «Упражнения на тренажерах»</u> Упражнения для мышц рук.	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
42.	Упражнения для мышц плечевого пояса.	Соблюдение правильности.		
43.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
44.	Упражнения для мышц спины.	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
45.	Упражнения для боковых мышц туловища.	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
46.	Упражнения для мышц ног.	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
47.	Упражнения для мышц задней поверхности бедра	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
48.	Упражнения для мышц передней поверхности бедра.	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
49.	<u>Раздел №7 «Упражнения с элементами баскетбола»</u> П.И. «Передай мяч»	Научить выполнять передачу мяча от груди двумя руками.		
50.	П.И. «Метатель»	Научить выполнять передачу мяча от плеча одной рукой на дальность.		
51.	П.И. «Попрыгунчик»	Научить ведению мяча одной рукой, на месте. Чередую правую и левую руки.		
52.	П.И. «Передал, беги»	Научить работать в парах с мячами		
53.	П.И. «Попади в цель»	Научить бросать мяч в кольцо с расстояния двух шагов (имитация штрафного броска).		
54.	П.И. «Горячий мяч»	Научить передачи мяча в движении, работа в парах.		
55.	П.И. «Стрелки»	Научить броскам мяча по кольцу с различных точек вокруг баскетбольного кольца.		
56.	П.И. «Быстрый мяч»	Научить работать в команде, передавая мяч в различных ситуациях (на месте, в движении).		

57.	<u>Раздел № 8 «Подвижные игры народов мира»</u> Игры народов Европы Немецкая народная игра «Пожарная команда».	Познакомить детей с немецкой игрой. Воспитывать эмоциональную отзывчивость. Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь.		
58.	Игры народов Африки Египетская народная игра «Африканские салки по кругу»	Развивать двигательную активность детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами народной игры. Лист от дерева, иллюстрации по теме Египет.		
59.	Игры народов Африки Игра народа Судана «Буйволы в загоне».	Продолжать знакомить детей с играми народов Африки, развивать двигательную активность. Картинки для ознакомления детей с африканской страной «Судан».		
60.	Игры народов Азии Китайская народная игра «Поймай за хвост дракона»	Познакомить с китайской народной игрой, развивать двигательную активность. Иллюстрации на тему «Китай».		
61.	Канадские народные игры "Бег с платком".	Познакомить с канадской игрой, воспитывать желание узнавать новое. Платок, материал о Канаде.		
62.	Японские народные игры Игра: «Аист и Лягушка».	Научить играть в японскую игру, воспитывать интерес к жизни народа Японии.		
63.	Игры народов Европы Литовская народная игра «Квинта».	Познакомить детей с литовской игрой. Учить передвигаться по линии, как по канату, держа руки в стороны. Мяч, квадрат со стороной 10 м, в центре круг диаметром 1,5 м.		
64.	Игры народов бывшего СССР Белорусская народная игра «Мельница» (Млын).	Познакомить с правилами белорусской народной игры. Развивать умение быстро передавать мяч друг другу, увеличивая скорость.		
65.	<u>Раздел №8 «Резерв»</u> Повторение ранее изученных подвижных и упражнений.	Повторить правила подвижных игр. Правильное выполнение физических упражнений.		
66.	Игры по желанию детей.	Вспомнить понравившиеся игры.		
67.	Игры по желанию детей.	Вспомнить понравившиеся игры.		
68.	Игры по желанию детей.	Вспомнить понравившиеся игры.		
69.	Игры по желанию детей.	Вспомнить понравившиеся игры.		
70.	Игры по желанию детей.	Вспомнить понравившиеся игры.		
71.	Игры по желанию детей.	Вспомнить понравившиеся игры.		

72.	Повторение ранее изученных подвижных и упражнений. Подведение итогов.	Повторить правила подвижных игр. Правильное выполнение физических упражнений. Подведение итогов.		
-----	---	--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Взаимодействие педагога с родителями.

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Анкетирование «Физическая культура и оздоровление» Консультация: «Значение режима дня для здоровья ребенка»	октябрь
2.	Консультация: «Как формировать представление о здоровом образе жизни «	ноябрь
3.	Консультация: «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	декабрь
4.	Консультация: «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на улице»	январь
5.	Консультация: «Проведем выходной с пользой» (консультация)	февраль
6.	Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье»	март
7.	Консультация: «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	апрель
8.	Спортивный праздник «Мы спортивная семья!»	май