

«Принято»

На заседании Педагогического совета №1
от «25» августа 2021
Протокол № 40 от «25» августа 2021г.

«Утверждаю»

Директор ЧДОУ «Детский сад «Золушка»

_____/Насонова И.А./

«__» _____ 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
На 2021-2022 учебный год**

составлена на основе примерной образовательной программы дошкольного образования
«Миры детства: конструирование возможностей»
под редакцией Т.Н. Дороновой

Составитель: Инструктор по физической культуре Динер Татьяна Анатольевна

2021 г.
Бийск

Оглавление:

Пояснительная записка.....	3
Организация работы по физическому развитию детей дошкольного возраста	17
Планирование образовательной деятельности.....	
Нормативный показатель уровня развития детей дошкольного возраста	50
Список литературы.....	54

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей ЧДОУ детский сад «Золушка» разработана в соответствии с Федеральным законом: «Об образовании Российской Федерации» на основе Основной образовательной программы дошкольного образования ЧДОУ «Детский сад «Золушка» общеразвивающего вида и Основной образовательной программы «Миры детства: конструирование возможностей» под редакцией Т.Н. Дороновой , а также с использованием методических разработок Л.И. Пензулаевой.

Целью рабочей программы по физическому развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Мониторинг уровня физического развития проводится два раза в год 1- 14 сентября, 27 мая – 1 июня

Обучение плаванию.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Организация работы по физическому развитию детей дошкольного возраста

Расписание образовательной деятельности по физическому направлению

Утренняя гимнастика

Недели месяца	Физкультурный зал	Музыкальный зал
1-2	7.50 - 8.00 гр. № 4 (средняя) 8.05 - 8.15 гр. № 5 (старшая) 8.20 - 8.30 гр. № 7 (подготов.)	7.50 - 8.00 гр. № 10 (средняя) 8.05 - 8.15 гр. № 6 (старшая) 8.20 - 8.30 гр. № 8 (подготов.)
3-4	7.50 - 8.00 гр. № 10 (средняя) 8.05 - 8.15 гр. № 6 (старшая) 8.20 - 8.30 гр. № 8 (подготов.)	7.50 - 8.00 гр. № 4 (средняя) 8.05 - 8.15 гр. № 5 (старшая) 8.20 - 8.30 гр. № 7 (подготов.)

Занятия по физическому развитию и обучению плаванию

	Физкультура	Обучение плаванию
ПОНЕДЕЛЬНИК	9.00 - 9.15 гр.№3 (младшая) 9.30 – 9.55 гр.№5 (старшая) 15.20-15.45 досуги гр.№3(1,3), №9(2,4) младшие	10.05 - 10.25 гр. №4 10.35 - 11.00 гр. №6 11.10 - 11.40 1п.гр. №7 11.40 - 12.10 2п.гр. №7
ВТОРНИК	9.00 - 9.20 гр.№10 (средняя) 9.30 - 9.45 гр.№9 (младшая) 15.20-15.45 досуги, игры с правилами гр. №7(1,3) №8(2,4) подг.	10.00 - 10.15 гр. №3 10.30 - 10.55 гр. №5 11.05 - 11.35 1п.гр. №8 11.35 –12.05 2п.гр. №8
СРЕДА	9.00 - 9.20 гр.№ 4 (средняя) 9.35 -10.00 гр.№ 6 (старшая) 15.20-15.45 досуги гр.№5(1,3), №6(2,4) (старшие)	10.20 - 10.40 гр. №10 11.00 - 11.30 1п.гр. №7 11.30 - 12.00 2п.гр. №7
ЧЕТВЕРГ	9.00 - 9.15 гр.№3 (младшая) 9.40 -10.10 гр.№8 (подг.)	10.20 - 10.35 гр. №9 10.50 - 11.15 гр. №5 11.30 - 11.55 гр. №6
ПЯТНИЦА	8.55 - 9.25 гр.№7 (подг.) 9.35- 9.50 гр.№9 (младшая) 15.20-15.45 досуги гр.№4(1,3),гр.№10(2,4)средние	10.10 –10.30 гр. №4 10.40 - 11.00 гр.№10 11.10 - 11.40 1п.гр.№8 11.40 - 12.10 2п.гр.№8

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением область «Физическое развитие»

Вид двигательной деятельности	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Периодичность и особенности организации
Занятия по физической культуре	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	1 раз в неделю. В тёплое время года занятия проводятся на улице.
Занятия по обучению плаванию	15 мин.	20 мин.	25 мин.	25 мин.	2 раза в неделю.
Утренняя гимнастика	6-7 мин.	7-8 мин.	8-9 мин.	10 мин.	Ежедневно в физкультурном, музыкальном залах. В летний период на улице.
Динамические паузы между занятиями		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
Физкультминутки и энергизаторы	2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, в зависимости от вида занятия.
Подвижные игры на прогулке утром и вечером	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	Ежедневно, 1-2 подвижные игры.
Игры малой подвижности	5-7 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно в группе и на прогулке.
Вид двигательной деятельности	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Периодичность и особенности организации
Гимнастика пробуждения, включающая дыхательные упражнения, самомассаж, коррегирующие упражнения, закаливание.	3-5 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно после дневного сна.

Оздоровительный бег			3-7 мин.	8-10 мин	1 раз в неделю на утренней прогулке, с учётом погодных условий.
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	5-7 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно на прогулках и в группах в свободное время.
Целевые прогулки	10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	1 раз в месяц
Туризм: выезд на природу, походы на выставки, экскурсии					В тёплое время года
Физкультурно-спортивные праздники		25-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе.
Физкультурные развлечения	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.	30-35 мин.	1 раз в 2 месяца
Дни здоровья, каникулы.					1 раз в квартал. Отменяются все виды учебной деятельности.
Вид двигательной деятельности	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Периодичность и особенности организации
					Двигательный режим насыщается играми, музыкальными и физкультурными развлечениями, трудом на природе. Утренняя гимнастика проводится в игровой форме.
Самостоятельная двигательная деятельность					Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их состояния здоровья.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная	Двигательная деятельность
организованная образовательная деятельность	Двигательная деятельность в режимных моментах	двигательная деятельность детей	в семье
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Занятия по обучению плаванию</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая, - игровая, - музыкально-ритмическая, <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие - классические, 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседы</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

Вторая младшая группа (3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В физкультурном зале – 2 раза, продолжительность 15 мин.

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В физкультурном зале – 1 раз, продолжительность 20 мин.

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В физкультурном зале – 1 раз, продолжительность 25 мин.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованной - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В спортивном зале – 1 раз, продолжительность 30 мин.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде и самокате. Катание на трёхколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры: «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Планирование образовательной деятельности по физическому развитию

Вторая младшая группа

ходьба	бег	прыжки	равновесие	метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
стайкой парами врассыпную в колонне по одному с высоким поднимание м колена змейкой перешагивая через предметы на носках с остановкой по сигналу	стайкой парами врассыпную в колонне по одному змейкой между линиями	ритмичные приседания и выпрямления на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя на двух ногах на месте в паре вверх с целью достать предмет спрыгивание со скамейки (h=15- 20 см) с продвижением вперед в длину с места (40-50 см) спрыгивание с h=20 см в круг	ходьба по дорожке (шир.20-25 см) ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15 см ходьба по доске (шир. 20 см.) ходьба по скамейке ходьба по скамейке с выполнением задания ходьба по скамейке с мячом над головой ходьба по следам, кирпичикам (расстояние между следами 20-25 см) ходьба, перешагивая из обруча в обруч	прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты катание мяча друг другу прокатывание мяча под дугу прокатывание мяча между предметами бросание мяча об пол и ловля, стоя на месте ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см. 1- 1,5 м) бросание мяча вперед из-за головы бросание вверх и ловля метание на дальность метание в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см метание в вертикальную цель с расстояния до 1 м.	на четвереньках по прямой (4-5 м) ползание по доске ползание по скамейке подлезание под дугу на четвереньках подлезание под высокую дугу, не касясь руками пола пролезание в обруч, не касаясь пола руками	Догонялки с персонажем Бегите ко мне Догони мяч Кот и цыплята Найди пару Мой веселый звонкий мяч Кот и мыши У медведя во бору Солнышко и дождик Лошадки Птички летают Воробушки автомобиль

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Пойдем в гости к зайчику	Ходьба стайкой на носках за воспитателем, бег врассыпную	Без предметов		Прыжки с продвижением вперед через палки, лежащие на полу		Перелезание через скамейку	«Зайка серенький сидит»
В гостях у лисички	Ходьба и бег друг за другом парами.	Без предметов	Ходьба по дорожке (длина 4 м. ширина 20 см)		Забрасывание предметов в корзину		«Догонялки с лисичкой»
Пойдем в гости к мишке	Ходьба друг за другом, покачиваясь на прямых ногах	С погремушками		Прыжки со скамейки на мягкую поверхность		На четвереньках по прямой (4-5 м) до погремушки	«Мишка - лежебока»
В гостях у собачки	Ходьба друг за другом, бег змейкой между предметов	С погремушками	Ходьба по ребристой доске		Прокатывание мяча вдаль от черты		«Лохматый пес»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В осеннем парке	Ходьба широким шагом, Бег по кругу за воспитателем	С листочками		На двух ногах из обруча в обруч		Пролезание под дугой	«Бегите ко мне!»
Осенние листочки	Ходьба по узкой дорожке, с остановкой на сигнал. Прямой галоп.	С листочками	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)		Метание шишек на дальность		«Догоните листочек»
Зайки-попрыгайки	Ходьба на носочках с выполнением заданий для рук. Бег змейкой между предметами.	Без предметов		Спрыгивание с невысокой поверхности		Пролезание в высокие ворота, не касаясь пола руками	«Зайцы и волк»
Птички - невелички	Ходьба боком приставным шагом. Бег врассыпную. По сигналу встать в круг.	Без предметов	Ходьба по узкой дорожке (длина 4 м. ширина 15 см)		Катание мяча друг другу двумя руками		«Воробышки и автомобиль»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие в лес	Ходьба в колонне по одному, на носках, выполняя задание для рук.	С шишками		С поворотом вокруг себя		Пролезание в обруч, не касаясь пола руками	«Мишка-косолапый»
В гости к лесным зверятам	Ходьба парами. Бег с изменением направления на сигнал	С шишками	Ходьба по массажным следам		Метание мешочков на дальность		«Лиса и заяц»
Курочка и цыплята	Ходьба боком приставным шагом Бег врассыпную. На сигнал встать в круг	Без предметов		Прыжок вверх с целью достать предмет		Ползание по доске на четвереньках	«Кот и цыплята»
Котята	Ходьба в колонне с хлопками над головой. Бег змейкой.	Без предметов	Ходьба по массажным камням.		Прокатывание мяча между предметами		«Ищет деток кошка мама»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Весёлые ёжики	Ходьба на носках с дыхательными упражнениями. Бег с изменением направления	С массажными мячами		Прыжки с целью достать предмет		Пролезание в тоннель	«Ёжики и волк!»
Мышки-норушки	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с остановкой на сигнал	С массажными мячами	Ходьба по скамье боком		Забрасывание мяча в корзину		«Мыши и кот»
Что нам нравится зимой	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Бег змейкой	Со снежинками		Спрыгивание со скамейки высотой 15 см		Ползание на четвереньках по скамье	«Снежинки и вьюга»
В гостях у Деда Мороза	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с изменением направления на сигнал	Со снежинками	Ходьба с перешагиванием через брусья (4 шт.)		Метание снежков на дальность		«Догонялки с Дедом Морозом»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Снеговик-спортсмен	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег врассыпную	Со снежками		Спрыгивание со скамейки высотой 20 см		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	«Догонялки со снеговиком»
Зимний лес полон сказочных чудес	Ходьба с перешагиванием через кубики, врассыпную. Бег парами	Со снежками	Ходьба по скамейке с выполнением задания		Метание снежков в цель		«Зайцы и волк»
Белочки	Ходьба по доске ходьба на носках. Боковой галоп	С шишками		На двух ногах с продвижением вперед		Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см)	«Догоните Белочку»
Неваляшки	Ходьба боком по канату. Бег с остановкой по сигналу воспитателя	С погремушкой	Ходьба по наклонной доске		Прокатывание мяча между предметами		Хоровод

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Маленькие мячики	Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег руки с мячом вытянуты вперёд	С мячом		Прыжки в длину с места (50 см)	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля		«Мой весёлый, звонкий мяч»
Ловкие ребята	Ходьба по ребристой доске. Бег «змейкой»	С мячом	Ходьба по скамейке с мячом над головой		Прокатывание мяча в ворота	Ползание в ворота на четвереньках	«Мячик к детям прискакал»
По сказке «Колобок»	Ходьба колонне по одному, «змейкой», в рассыпную. Бег широким шагом	Без предметов		Прыжки через палки положенные на пол 5 шт.		Пролезание в тоннель	«Хитрая лисичка»
Солдатики	Ходьба колонне с остановкой по сигналу воспитателя. Бег с ускорением	Без предметов	Ходьба по массажным следам и камушкам		Метание мешочков на дальность		«Кавалеристы»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Поступаем в школу физкультуры к Мишке-Топтыжке	Ходьба по камушкам, врассыпную, с остановкой по сигналу. Бег с изменением направления.	С кубиками	Ходьба с перешагиванием через кубики		Метание на дальность		«Бери скорее кубик»
В гостях у Мишки-Топтыжки	Ходьба с перешагиванием предметов. Бег по узкой дорожке	С кубиками		Спрыгивание со скамейки в круг		Ползание на четвереньках между кубиками змейкой	«Поезд»
У солнышка в гостях	Ходьба по массажным камушкам, ходьба с выполнением задания для рук. Бег с перепрыгиванием через палки	С лентами	Ходьба по наклонной доске		Бросание мяча вверх и ловля, стоя на месте		«Солнышко и дождик»
На день рождения к Алисе	Ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках. Бег широким шагом	С лентами		Прыжки через ленты положенные на пол (5 шт.)		Пролезание в вертикально поставленный обруч	«Жмурки»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Весна, весна на улице	Ходьба врассыпную, ходьба на носках, с высоким подниманием колена. Бег «змейкой»	С цветами	Ходьба по скамейке боком		Прокатывание мяча змейкой между цветами		«Ручеёк»
Весной в садочке расцвели цветочки	Ходьба в колонне с приседом на сигнал. Бег с изменением направления	С цветами		На двух ногах с продвижением вперед между цветами		Пролезание под натянутой верёвкой	«Кто быстрее возьмёт цветок»
Автомобили	Ходьба и бег «змейкой» между конусами	С обручем	Ходьба по массажным следам		Метание мешочков на дальность		«Воробушки и автомобиль»
Большие гонки	Ходьба в колонне по одному по ребристой доске. Бег между линиями	С обручем		Прыжки через планки высотой 5 см. (3 шт.)		Пролезание в тоннель	«Цветные автомобили»

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
На солнечной полянке	Ходьба и бег в колонне, перешагивая палки, лежащие на полу на полу	С массажным мячом	Ходьба по скамейке с выполнением задания		В вертикальную цель		«Солнышко и дождик»
На рыбалку!	Ходьба с высоким подниманием колена. Прямой галоп. Лёгкий бег	С массажным мячом		Из обруча в обруч		Подлезание под дугу	«Рыбаки и рыбки» (с ловлей и увертыванием)
На зеленой травушке	Ходьба по массажным следкам в колонне. Бег с ускорением и замедлением на сигнал	С массажным мячом	Ходьба по канату боком и прямо		Забрасывание мячика в корзину с расстояния 1м.		«Догонялки»
Зачетное	Бег на скорость			Прыжки в длину с места	На дальность		

**Планирование образовательной деятельности по физическому развитию
Средняя группа**

Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
<p>на носках, пятках</p> <p>врассыпную</p> <p>с высоким подниманием колена в колонне по одному с остановкой по сигналу со сменой ведущего</p> <p>перешагивая через предметы</p> <p>парами «змейкой» в полуприседе</p>	<p>врассыпную в колонне по одному</p> <p>парами</p> <p>«змейкой» со сменой ведущего</p>	<p>ходьба с перешагиванием через предметы</p> <p>ходьба по шнуру</p> <p>ходьба по ребристой доске</p> <p>ходьба с мешочком на голове</p> <p>ходьба по скамейке с выполнением задания</p> <p>ходьба по доске, перешагивая предметы</p>	<p>в длину с места</p> <p>с поворотом вокруг себя</p> <p>между предметами</p> <p>через 5-6 линий</p> <p>на одной ноге поочерёдно</p> <p>из обруча в обруч</p> <p>вверх с места</p> <p>через предметы высотой 10-12 см.</p>	<p>прокатывание мяча между предметами</p> <p>прокатывание обруча друг другу</p> <p>прокатывание обруча между предметами</p> <p>перебрасывание мяча друг другу</p> <p>подбрасывание и ловля мяча</p> <p>отбивание об пол двумя руками, одной рукой.</p> <p>бросание мяча двумя руками из-за головы</p> <p>метание на дальность</p> <p>метание в горизонтальную цель,</p> <p>метание в вертикальную цель</p>	<p>по прямой и змейкой на четвереньках по скамейке на четвереньках с опорой на кисти, на предплечья на животе</p> <p>подтягиваясь руками</p> <p>подлезание под дугу прямо и боком</p> <p>пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.</p>	<p>Найди себе пару</p> <p>У медведя во бору</p> <p>Огуречик</p> <p>Самолёты</p> <p>Кот и мыши</p> <p>Цветные автомобили</p> <p>Ловишки</p> <p>Карусели</p> <p>Зайцы и волк</p> <p>Птички и кошка</p> <p>Лошадки</p> <p>Мы весёлые ребята</p> <p>Перелёт птиц</p> <p>Совушка</p> <p>Удочка</p> <p>Нам не страшен серый волк</p>

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зачётное занятие	Бег на скорость 10м			Прыжки в длину с места	Метание на дальность		
Зачётное занятие	Бег на скорость 30м		на время				
Весёлый обруч	В колонне по одному, ходьба на носках на пятках. Бег с остановкой на сигнал	С обручем			Прокатывание обручей друг другу	Пролезание в вертикально поставленный обруч боком	«Самый быстрый»
На именины к Вини-Пуху	Ходьба парами. Бег с изменением направления	С обручем		На двух ногах через 5-6 линий (расстояние 40-50 см.)	Прокатывание обручей друг другу		«Догонялки с Винни»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие в осенний лес	Ходьба с высоким подниманием колена, бег «змейкой»	С шишками	Ходьба по наклонной доске		Метание шишек в корзину		«Листья на ветру»
Крепкие ручки	Ходьба и бег с препятствиями.	С шишками		На двух ногах с продвижением вперёд	Отбивание мяча об пол двумя руками		«Самолёты»
Цирк	Ходьба на носках на пятках. Боковой галоп	С флажками	Ходьба по шнуру, руки в стороны «Канатоходцы»		Подбрасывание и ловля мяча	Пролезание в вертикально поставленный обруч боком	«Мы весёлые ребята»
Цирковые лошадки	Ходьба с высоким подниманием колена. Прямой галоп	С флажками	Ходьба с перешагиванием препятствий	На одной ноге со сменой на сигнал		Пролезание в вертикально поставленный обруч прямо.	«Гонки на лошадках»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие на волшебный остров	Ходьба широким, скрестным шагом. Бег змейкой	С кубиком	Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе	Из обруча в обруч			«Найди себе пару»
Ловкие ребята	Ходьба боком, приставным шагом. Бег «змейкой»	С кубиком	Ходьба по ребристой доске		Метание мешочков на дальность	На четвереньках по прямой	«Ловишки»
В гости к Айболиту	Ходьба на носках, на пятках. Бег широким шагом	С массажным мячом	Ходьба по доске, перешагивая предметы			Пролезание под дугу боком попеременно	«Воробышки и автомобиль»
Весёлый мяч	Ходьба с выполнением заданий для рук, Бег по диагонали	С массажным мячом		Прыжки попеременно на одной ноге	Отбивание мяча об пол двумя руками		«Догони мяч»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
На стадион	Ходьба по ребристой доске. Бег с изменением направления	С гантелями		С в длину с места на дальность	В вертикальную цель		«Мы весёлые ребята»
Пожарные на учении	Ходьба боком, приставным шагом по канату. Бег «змейкой»	С гантелями	Ходьба по наклонной доске			Лазание по гимнастической лесенке	«Пожарные автомобили»
Полёт на Луну	Ходьба с опорой на кисти и стопы «Луноход». Бег с заданием для рук.	Без предметов	Ходьба по «лунным камням»	Прыжки через 6-7 линий (расстояние 50-60 см.		Ползание на четвереньках «змейкой»	«Строим, строим мы ракеты»
Снеговик-спортсмен	Ходьба с выполнением заданий для рук, Бег по диагонали	Без предметов		С высоты 25 см. на мягкую поверхность «в сугроб»	Метание снежков в горизонтальную цель		«Догонялки со Снеговиком»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зимние забавы	Ходьба в полном приседе. Бег поскоками	Со снежками			Метание снежков на дальность	Катание на ледянках ,оттал киваясь ногами	«Снежинки и вьюга»
Путешествие в зимний лес	Ходьба с высоким подниманием колена Бег «змейкой»	Со снежками	Ходьба скользящим шагом на плоских лыжах	Прыжки с продвижением вперед			«Зайцы и волк»
Путешествие в зоопарк	Ходьба враспынную с остановкой на сигнал Бег с изменением темпа	С палками		Прыжки через канат боком «Кенгуру»		Ползание на животе по скамье, подтягиваясь руками «Крокодилы»	«Озорные обезьянки»
Волшебная палочка	Ходьба с выполнением заданий для рук, Бег широким шагом	С палками	Ходьба по палке боком приставным шагом		Прокатывание мяча между палками		Эстафета «Попрыгунчики»

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В гости к Красной Шапочке	Ходьба врассыпную, парами. Боковой галоп, лёгкий бег	С лентами	Ходьба по скамье через предметы		Метание на дальность		«Нам не страшен серый волк»
В гости к Лисичке	Ходьба по следам интервал 30-40см. Бег врассыпную	С лентами		Прыжки вверх с касанием предмета рукой		Подлезание под шнур	«Лиса в курятнике»
Мой весёлый звонкий мяч	Ходьба в полном приседе Бег поскоками	С малым мячом	Ходьба по мягким модулям		Бросание мяча от груди в верти кальную цель		Мой весёлый звонкий мяч
Колобок-румяный бок	Ходьба с заданием для рук. Прямой галоп.	С большим мячом		Прыжки на двух ногах змейкой		Ползание змейкой на четвереньках	«Догонялки с колобком»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Палочка – выручалочка	Ходьба на носках, на пятках, с изменением положения рук Бег с захлестом голени назад	С палками	Ходьба по палке боком	Прыжки через палку положенную на высоту 20 см		Пролезание под палку положенную на высоту 50 см.	«Мы весёлые ребята»
Золотые рыбки	Ходьба с приседанием на сигнал Бег в рассыпную	С палками		Прыжки вверх с касанием предмета рукой	Прокатывание мяча в ворота с расстояния 2 м.		«Рыбак и рыбки»
Маленькие гномики	Ходьба с притопом Бег мелкими шажками на носочках	С погремушками	Ходьба по ребристой доске			Пролезание в большие воротца боком	«Жмурки с колокольчиком»
Весенние деньки	Ходьба с остановкой на сигнал Бег с заданием для рук	С погремушками		Прыжки через обручи положенные на пол	Метание мешочков на дальность		«Солнечные зайчики»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В гости к Карлсону	Ходьба с опорой на ладони и стопы Бег по диагонали	С цветами		В высоту с разбега	В вертикальную цель с расстояния 2м.		«Самолёты»
Весна, весна на улице	Ходьба с перешагиванием препятствий Бег поскоками	С цветами	Ходьба по шнуру прямо		В горизонтальную цель с расстояния 2м.		«Цветные автомобили»
Моряки лихие	Ходьба переменным шагом Бег боковой галоп	С флажками	Ходьба по шнуру боком			Пролезание на четвереньках в тоннель	«Акула»
Ловкие и быстрые	Ходьба на носках на пятках Бег с изменением направления	С флажками		Из обруча в обруч		Лазание по лесенке	«Едем в гости на лошадке»

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
А на дворе месяц май	Ходьба по ребристой доске, по узкой дорожке. Бег с захлестом голени назад	С султанчика ми	Ходьба по наклонной доске			Ползание по скамейке на животе	«Огуречик»
На зеленой травушке	Ходьба на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена. Лёгкий бег	С султанчика ми		В длину с места	В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м		«Наседка и цыплята»
Маленькие рыболовы	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с выполнением задания. Бег прыжками	Без предметов	Ходьба с перешагиванием через предметы			Ползание по скамейке на животе	«Удочка»
Зачетное	Бег на скорость 10 м.			В длину с места	На дальность		По желанию детей

**Планирование образовательной деятельности по физическому развитию
Старшая группа**

Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, Лазание	Подвижные игры
с остановкой на сигнал на носках, на пятках врассыпную между предметами «змейкой» парами с выполнением заданий широким, мелким шагом в полуприседе, в полном приседе	с остановкой на сигнал врассыпную между предметами «змейкой» парами с выносом вперёд прямых ног бег с захлестом голени назад с высоким подниманием колена на скорость	ходьба по гимнастической скамье, выполняя задания ходьба по наклонной доске ходьба по канату прямо и боком ходьба с перешагиванием через предметы	на одной, двух ногах с продвижением вперёд на двух ногах боком между предметами через предметы через обруч, как через скакалку в длину с места в высоту с разбега (30-40 см.) с высоты 30-40 см.	перебрасывание мяча друг другу подбрасывание и ловля мяча отбивание о пол двумя руками и попеременно на месте и с продвижением вперёд метание в горизонтальную цель метание в вертикальную цель перебрасывание мяча через сетку	ползание на четвереньках между предметами ползание попластунски ползание по скамье на четвереньках ползание по скамье на животе лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	Ловишки Мышеловка Мы весёлые ребята Гуси лебеди Затейники Бездомный заяц Не оставайся на полу Уточка Медведь и пчёлы Охотник и зайцы Попади в цель К принцессе Ручеёк В тёмном лесу есть избушка

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зачётное	Строевые упражнения. Бег на 10 м.		Стойка на одной ноге на время		Отбивание мяча о пол		
Зачётное	Строевые упражнения. Ходьба. Бег 30 м.			Прыжки в длину с места	Метание на дальность. Подбрасывание и ловля мяча.		
Осень золотая	Ходьба по массажным камням. Хобюба в чередовании с бегом	С малыми мячами		С зажатым между коленями мячом		Пролезание в ворота, прокатывая мяч головой	«Ловишки с лентой»
Сбор урожая	Ходьба боком приставным шагом. Бег с изменением направления	С малыми мячами	Ходьба по скамье на носках, мяч над головой		Забрасывание мяча в корзину с расст. 2 м.		«Погрузка овощей»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Экскурсия в осенний лес	Построение в две колонны Ходьба с высоким подниманием	С гантелями	Ходьба по ребристой доске, ходьба по следам.		Метание шишек в корзину	Ползание на четвереньках под дугой	«Соревнования в осеннем»

	колена. Бег с препятствиями						лесу»
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег широким шагом	С гантелями	Ходьба по скамье с мешочком на голове	Прыжки через предметы высотой 15 см		Лазание по гимнастической лесенке	«Охотник и зайцы»
Традиционная структура занятия	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег по диагонали	Без предметов	Ходьба по верёвке выложенной «змейкой»		Отбивание мяча двумя руками		«Мышка, мышка, где была?»
Занятие построенное на эстафетах	Ходьба, приставляя пятку к носку. Бег боковой галоп.	Без предметов	Полоса препятствий: Бег по доске, по канату боком.	Эстафета «Попрыгунчики» (из обруча в обруч)		Эстафета «Тоннель»	«Море волнуется»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие по городу	Строевые упражнения. Ходьба с приседом на сигнал, по ребристой доске. Бег прыжками	С лентами	Ходьба по скамье с приседом на середине	Прыжки через канат боком с продвижением вперёд	Метание мешочков в цель		«Охотники и звери»
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба с опорой на	С лентами		Прыжки в высоту с разбега		Ползание на четвереньках по скамье	«Медведь и пчёлы»

	ладони. Бег со сменой ведущего.						
Весёлый мяч	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках Боковой галоп	С большим мячом	Ходьба перешагивая мячи		Прокатывание мяча вперёд с целью сбить предмет		Эстафета Прыжки с мячом зажатом между коленями
Тренировка футболистов	Строевые упражнения. Ходьба змейкой огибая мячи Бег на прямых ногах	С большим мячом		Прыжки с мячом зажатом между коленями вправо, влево, вперёд, назад	Отбивание мяча двумя руками и попеременно	Пролезание в вертикально подвешенный обруч	«Кувшинчик»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Белая пушистая	Ходьба широким шагом Бег прямой галоп.	Со снежками	Ходьба по мягким модулям, по следам		Снежков в вертикальную цель		«Бери скорей снежок»
Мы весёлые ребята	Строевые упражнения Ходьба с хлопком на счет Бег по диагонали	Со снежками	Ходьба по ребристой доске	Прыжки на одной ноге попеременно		Лазание по лесенке с переходом на другой пролёт	«Мы весёлые ребята»
Тренировка биатлонистов	Строевые упражнения Ходьба широким	С гимнастической	Ходьба скольльзящим шагом на		Метание шариков в вертикальную		«Догони пару»

	шагом, мах руками вперёд, назад Бег врассыпную	палкой	минилыжах		цель		
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения Ходьба «Пингвины» Бег широким шагом	С гимнастиче ской палкой		Прыжки в длину с места	Подбрасыва-ние и ловля мяча	Пролезание по пластунски под натянутой верёвкой	«Волк во рву»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвиж- ная игра
Забавы зимушки-зимы	Имитационная ходьба «лыжники» Бег с препятствиями	Со снежками	Ходьба по скамье перекладывая снежки из руки в руку над головой		Метание снежков в корзину	Лазание по наклонной доске, скатывание с неё	«Два Мороза»
На катке	Перестроение из колонны в два круга. Ходьба на носках, на пятках Бег поскоками	Без предме-тов	Скольжение на следках пря- мой и боком, прокат с поворотом кругом			Подлезание согнувшись под натянутый шнур	Эстафета «Соревнов ание конькобеж цев»
Традицион-ная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба, приставляя	Без предме-тов	Ходьба по скамье, с поворотом	Прыжки со скамьи на мягкую	Прокатывание мяча вперёд, с целью сбить		«Мыше- ловка»

	пятку к носку. Бег на прямых ногах		вокруг себя	поверхность	предмет		
--	------------------------------------------	--	-------------	-------------	---------	--	--

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Пожарные на учении	Перестроение в 2 колонны. Ходьба парами. Бег парами.	С гантелями	Ходьба по канату боком	Прыжки в высоту с разбега		Ползание по пластунски.	Эстафета «Смелые пожарные»
Быть здоровыми хотим	Перестроение в три колонны тройками. Ходьба в полном приседе. Бег по диагонали.	С гантелями			Отбивание о пол двумя руками и попеременно	Лазание по гимнастической лесенке с переходом на другой пролёт	«Мяч капитану» в форме соревнования
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Ходьба боком приставным шагом с приседом и хлопком, скрестным шагом. Бег с захлестом голени.	Ритмика без предметов (разучивание комплекса)	«Полоса препятствий» Бег по скамье, прыжки в высоту с разбега.		Метание мешочков в горизонтальную цель	Пролезание через тоннельные четвереньках, в большие ворота	Пробежки через вращающийся шнур
Будем в Армии служить занятием построено на играх и	Строевые упражнения. Ходьба парадным шагом с поворотом и остановкой на сигнал.	Ритмика без предметов (разучивание комплекса)	«Полоса препятствий» Бег по скамье, прыжки в высоту с разбега.		«Взятие крепости» Метание мешочками в горизонтальную цель	«Маршбросок» Пролезание через тоннельные четвереньках, в большие ворота	«Лётчики, кавалеристы»

эстафетах	Бег в колонне.						
-----------	----------------	--	--	--	--	--	--

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Мы любим цирк	Построение в 2 круга. Ходьба на носках, с заданиями для рук. Бег, высоко поднимая колени.	С обручами	Ходьба по скамье	Прыжки со скамьи в заданную точку на мягкую поверхность		Пролезание в вертикальный обруч прямо «Тигры»	Эстафета «Джигитовка»(на деревянных лошадках)
Круговая тренировка с обручами	Расчёт на 2 и перестроение. Ходьба парами. Бег, огибая конусы.	С обручами		Из обруча в обруч 5-6 шт. положенные на пол	Прокатывание обручей в парах	Пролезание в вертикальный обруч правым и левым боком	«Последний герой» аттракцион
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба с перешагиванием через палки 8-10 Бег в колонне.	С султанчиками	Ходьба по ребристым поверхностям		Перебрасывание мячей через сетку, стоя в парах		«Журавель»
Традиционная структура занятия	Ходьба шеренгой вперёд, назад. Бег с поворотом на сигнал.	С султанчиками		Прыжки через вращающийся шнур		Лазание по гимнастической лесенке	«Караси и щука»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Мы	Строевые уп-	С флажка-	Ходьба по		Отбивание мяча		«Строим,

космонавты	ражнения. Ходьба «Луноходы» Бег боковой галоп.	ми	«лунной поверхности» (по камушкам, по модулям)		об пол, стоя в парах, перебрасывание друг другу снизу.		строим мы ракеты»
Прогулка в весенний лес	Ходьба в полуприседе. Бег медленный остановкой на сигнал	С флажками		Прыжки через канат вперёд, назад, боком.		Вис на перекладине, угол ногами.	«Чей ручеек быстрее»
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Приставным шагом с хлопком, скрестным шагом. Бег поскоками	Ритмика без предметов (повторение комплекса)	Акробатические упражнения: «Ласточка» «Лебедь»				«Перебежки» под вращающимся шнуром
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Приставным шагом с хлопком, скрестным шагом. Бег поскоками	Ритмика без предметов (закрытие комплекса)	Акробатические упражнения: «Ласточка», «Лебедь»				«Перебежки» под вращающимся шнуром

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Олимпийские надежды	Ходьба на носках, на пятках Бег с выполнением заданий	Ритмическая гимнастика «Яблочко»		Прыжки через предметы в-10 см.	На дальность	Вис на перекладине	«Соревнования на стадионе»
Моряки лихие	Ходьба, приставляя пятку к носку Бег с препятствиями	Ритмическая гимнастика «Яблочко»	Ходьба по канату боком с мешочком на голове			Ползание по скамье подтягиваясь руками	Эстафета

Зачётное	Ходьба со сменой ведущего Бег на скорость 10 м.	Без предметов	Стойка на одной ноге на время		Метание мешочков на дальность		«Удочка»
Зачётное	Ходьба со сменой ведущего Бег на скорость 30 м.	Без предметов		Прыжки в длину с места	Отбивание мяча о пол		«Водяной»

Планирование образовательной деятельности по физическому развитию

Подготовительная группа

Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, Лазание	Подвижные игры
с остановкой на сигнал	с остановкой на сигнал	ходьба по гимнастической скамье на носках	на одной, двух ногах с продвижением вперёд	перебрасывание мяча друг другу разными способами (от груди, снизу, с отскоком от пола)	ползание на четвереньках между предметами	Найди пару
на носках, на пятках	врассыпную	ходьба по гимнастической скамье, боком приставным шагом	на двух ногах боком между предметами	подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками	ползание на четвереньках толкая мяч головой	Совушка
врассыпную	между предметами	выполняя задания	через предметы			Журавель
между предметами	«змейкой»	ходьба по наклонной доске	через обруч, как через скакалку	отбивание о пол двумя руками и	ползание по-пластунски	Мы весёлые ребята
«змейкой»	парами					Мыши, берегите хвосты
парами	с выносом вперёд прямых ног					Пчёлки яровые

<p>с выполнением заданий</p> <p>широким, мелким шагом</p> <p>в полуприседе, в полном приседе</p> <p>проходить с закрытыми глазами 3-4 м.</p> <p>с перекатом с пятки на носок</p> <p>со сменой положения рук</p> <p>в колонне с перестроением в пары</p>	<p>бег с за хлестом голени назад</p> <p>с высоким подниманием колена</p> <p>на скорость 20-30м.</p> <p>медленный бег в течение 1,5-2 мин.</p> <p>челночный бег (3 раза по 10м.)</p> <p>с выполнением заданий</p>	<p>ходьба по канату прямо и боком</p> <p>ходьба с перешагиванием через предметы</p> <p>ходьба с мешочком на голове</p>	<p>в длину с места</p> <p>в высоту с разбега (30-40 см.)</p> <p>с высоты 30-40 см.</p> <p>прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед</p> <p>через 5-6 предметов высотой 15-20 см.</p> <p>прыжки на месте ноги врозь и скрестно</p> <p>боковой и прямой галоп</p>	<p>попеременно на месте и с продвижением вперед</p> <p>метание в горизонтальную цель</p> <p>метание в вертикальную цель</p> <p>метание в движущуюся цель</p> <p>перебрасывание мяча через сетку</p> <p>катание мяча с попаданием в предметы</p> <p>бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя</p> <p>отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом.</p>	<p>ползание по скамье на четвереньках</p> <p>ползание по скамье на животе</p> <p>лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт</p> <p>лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт по диагонали</p> <p>пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком</p>	<p>Никанориха</p> <p>Хитрая лиса</p> <p>Акула</p> <p>Липкие пеньки</p> <p>Баба Яга-костяная нога</p> <p>Соревнования на летнем лугу</p> <p>Два мороза</p> <p>Волк во рву</p> <p>Два весёлых крокодила</p> <p>«Рыбка озорница»</p> <p>«Ракетодром»</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зачётное	Ходьба на носках на пятках. Бег на скорость 10 м.			Прыжки в длину с места	Отбивание мяча о пол, подбрасывание и ловля (количество)		«Пчёлки яровые»
Зачётное	Ходьба с выполнением заданий для рук Бег 30 м.		Стойка на одной ноге (на время)		Метание на дальность		«Два весёлых крокодила»
Прогулка в осенний сад	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по 2	С малыми мячами		Через скакалку	Метание шишек в корзину с расстояния 2 м.	Подлезание под высокие ворота правым и левым боком	«Совушка»
Осень золотая-время сбора урожая	Ходьба скрестным шагом. Бег поскоками.	С малыми мячами	Ходьба по скамье на носках, мяч над головой	Спрыгивание со скамьи на мягкую поверхность		Подлезание под низкие ворота, толкая мяч головой	Эстафета «Сбор картофеля»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Ходьба боком с приседом и хлопком. Бег с захлестом голени назад	Ритмическая гимнастика Разучивание комплекса	Акробатические упражнения: «Ласточка» «Лебедь», «Стрела», «Берёзка»				«Липкие пеньки»
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Ходьба боком с приседом и хлопком. Бег с захлестом голени назад	Ритмическая гимнастика Повторение комплекса	Акробатические упражнения: «Ласточка» «Лебедь», «Стрела», «Берёзка»				«Ловишка с лентой»
Ловкие и быстрые	Строевые упражнения. Ходьба по узкой дорожке Бег в колонне и в рассыпную	С гантелями	Ходьба с перешагиванием через препятствие высотой 30 см.		Прокатывание мяча вперёд с целью сбить предмет	Ползание по пластунски	«Догони пару»
Физкульт-Ура!	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием колена Бег пскоками	С гантелями	Ходьба по ребристой доске и камушкам	На одной ноге, продвигаясь вперёд	Забрасывание мяча в движущийся обруч		«Мы весёлые ребята»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В стране весёлых мячей	Строевые упражнения. Ходьба в полном приседе. Боковой галоп.	С массажными мячами		С мячом зажатым между колен (вперёд, назад, вправо, влево))	Перебрасывание мяча через сетку, стоя в парах		Эстафета «Забей гол»
Круговая тренировка	Строевые упражнения. Ходьба боком приставным шагом с приседом. Бег парами.	С массажными мячами	Ходьба по наклонной доске		Отбивание мяча о пол 4ра-за и бросок друг другу в паре снизу вверх	Лазание по гимнастической лесенке	«Хитрая лиса»
Как помочь гному быть здоровым	Ходьба боком приставным шагом с хлопком над головой. Бег «змейкой».	На скамейках		Впрыгивание на скамейку с места и спрыгивание с неё	Отбивание мяча о скамейку	Лазание по скамье на животе, подтягиваясь руками	Эстафета «Витамины для гнома»
Ключи от форта Боярд	Ходьба и бег с препятствиями (следы, камни, мягкие модули, высокие ворота и т.д)	На скамейках	Ходьба по канату прямо и боком	В высоту с разбега		Лазание по лесенке с переходом на другие пролёты	«Последний герой»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Забавы Зимушки-зимы	Ходьба широко-ким шагом. Бег между кеглями.	Со снежками	Скольжение на коньках		Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).		«Два Мороза»
Соревнования на зимнем дворе (игры и эстафеты)	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с захлестом голени.	Со снежками	Эстафета «Биатлон». Скольжение на двух лыжах и забрасывание шариков в сетку с расстояния 1,5-2 метра. Эстафета «Сноуборд». Скольжение на 1 лыже отталкиваясь ногой. Эстафета «Саный спорт». Скольжение сидя на ледянках, отталкиваясь ногами.				
Нам вместе весело всегда	Ходьба в полуприседе. Бег в рассыпную, в колонне.	Ритмическая гимнастика		Классики в обручах	Прокатывание обручей друг другу	Пролезание в обруч сверху и снизу	«Мыши, берегите хвосты»
Здравствуй, здравствуй, Новый Год!	Ходьба и бег с имитационными движениями	Ритмическая гимнастика	Ходьба перешагивая «сугробы»	Вверх с целью позвонить в колокольчик		Проползание под натянутой верёвкой	«Подарки»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие в сказку «Снежная королева»	Ходьба спиной вперёд, скользящим шагом. Бег со сменой ведущего	С снежками	Ходьба по наклонной доске	Перепрыгивание через «волшебные льдинки»		Ползание по скамье, подтягиваясь руками	«Волшебные снежки» «Снежная Королева» Релаксация

							«Метель»
Волшебный обруч	Ходьба и бег, огибая обручи, с выполнением заданий для рук	С обручами	Ходьба по ободу обруча	Из обруча в обруч, положенные на пол 6-7 штук	Забрасывание мяча в движущийся обруч		«Займи скорее обруч»
Тренировка Олимпийцев	Ходьба широким, мелким шагом. Бег на прямых ногах	С обручами	Скольжение на 1, 2 лыжах, на коньке		Метание шариков в вертикальную корзину		«На санках по горе крутой»

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Тренировка Олимпийцев	Ходьба широким, мелким шагом. Бег на прямых ногах	С флажками	Скольжение на 1, 2 лыжах, на коньке		Прокатывание мяча вперёд, с целью сдвинуть второй мяч «Кёрлинг»		«На санках по горе крутой»
Цирк зажигает огни	Ходьба с перестроением в два круга. Боковой галоп	С флажками	Ходьба по канату прямо «Канатоходцы»		Забрасывание мяча в кольцо	Лазание по лесенке, с выполнением задания «Воздушные гимнасты»	Эстафета «Лошади и наездники»
Мы матросы (с элементами психогимнастики)	Ходьба на прямых ногах. Бег враспыню с пос-	Без предметов. Ритмика «Яблочко»	Ходьба по палкам боком приставным шагом	Прыжки через «медуз»		Пролезание через тоннель (в трюмы)	«Море волнуется»

	троением в колонну на сигнал						
Будем в Армии служить	Ходьба в колонне пара-ми. Бег прямой галоп	Ритмика «Яблочко»		Через 5-6 предметов положенных на пол	Метание мешочков в горизонтальную цель	Ползание по-пластунски	Эстафета «Полоса препятствий»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Морское царство	Ходьба с выполнением заданий для рук. Бег с захлестом голени назад	С лентой	Ходьба по «морским» камушкам, положенным в шахматном порядке		Забрасывание шариков в корзину «Собиратели жемчуга»	Катание на скейтах на животе, отталкиваясь руками	«Акула»
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба «Пингвины» «Медведи» Бег поскоками	С лентой		Через ленту, положенную на пол, прямо, назад, боком	Отбивание мяча о пол непрерывно и с продвижением вперед		«Гори, гори ясно!»
На рыбалку!	Ходьба на носках, на пятках, огибая кегли. Бег противходом	С палкой	Ходьба с перешагиванием через палки, положенные на пол через 60 см.	С «кочки на кочку»		Пролезание в обруч	«Караси и щука»
Весна в лесу (конспект)	Ходьба с выполнением задания: кочки,	С палкой	Ходьба по ребристой поверхности		Метание шишек на дальность	Лазание по гимнастической стенке с переходом	«Липкие пеньки»

	дуб, берёза, ель Бег широким, мелким шагом					на другой пролёт	
--	--------------------------------------------------	--	--	--	--	------------------	--

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Спасатели	Строевые упражнения. Ходьба, приставляя пятку к носку. Бег со сменой ведущего	Ритмика «Робот Бронислав»	Ходьба по скамье, на середине пролезть боком в обруч	Запрыгивание на скамейку, спрыгивание		Ходьба по скамье, на середине пролезть боком в обруч	Эстафета «Спасение раненых» (с носилками, в парах)
Мы космонавты	Строевые упражнения. Ходьба на прямых ногах. Бег с выполнением заданий для рук.	Ритмика «Робот Бронислав»		В высоту с разбега	Метание в горизонтальную цель	Катание на скейтах на животе, отталкиваясь руками	«Ракетодром»
Весёлый мяч	Ходьба и бег «змейкой»	С мячом	Ходьба по доске на носочках, мяч над головой		Забрасывание мяча в кольцо	Ползание через тоннель	«Мяч в обруч»
Тренировка волейболистов	Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег на прямых ногах	С мячом	Ходьба подбрасывая мяч, с хлопком	Прыжок верх, с целью перебросить мяч	Мяч через сетку.		«Кого назвали- тот лови!»»

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Тренировка футболистов	Ходьба в полном приседе Бег по диагонали	С большим мячом		Прыжки с мячом зажатом между колен (вперёд, назад, вправо, влево)	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.		Эстафета «Мяч в ворота»
Тренировка футболистов	Ходьба с перекатом с пятки на носок Боковой галоп	С большим мячом	Ходьба по доске с мешочком на голове		Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы.		Эстафета «Мяч в ворота»
Зачётное	Ходьба на носках на пятках. Бег на скорость 10 м.			Прыжки в длину с места	Отбивание мяча о пол, подбрасывание и ловля (количество)		«Никоно-риха»
Зачётное	Ходьба с выполнением заданий для рук Бег 30 м.		Стойка на одной ноге (на время)		Метание на дальность		«Пустое место»

Планирование событий, праздников, мероприятия с детьми

Месяц	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь			«Красный, жёлтый, зелёный»	«Правила дорожного движения»
Октябрь	«Мишка- шалунишка»	«В гостях у клоуна»		
Ноябрь			«Прыг-скок»	«Мальчики и девочки»
Декабрь	«Белая, пушистая»	«Зимнее путешествие коlobка»		
Январь	Неделя здоровья «День здоровья со здоровячком»		Неделя здоровья «Секреты богатырского здоровья»	
Февраль			«23 Февраля»	«Папа - гордость моя»
Март	«Водичка, водичка, умой моё личико»	«Весёлые старты» с родителями		
Апрель			«Муравьишка муравей, много у него друзей»	«Я сам» интеллектуально-спортивная игра
Май	«Солнышко и дождик»	«В гости к лесовику»		Спортивные соревнования Посвящённые дню Победы

Планирование работы по взаимодействию с педагогами

- Объединить усилия для развития и воспитания детей;
- Установить партнёрские отношения;
- Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов;

Вид	Тема
Консультация для воспитателей	«Взаимодействие педагогов дошкольного учреждения в процессе физкультурно-оздоровительной работы» «Роль воспитателя на физкультурных занятиях»
С воспитателями	Разработка перспективных планов взаимодействия Совместная подготовка к проведению физкультурных развлекательных мероприятий, соучастие.
Информационный стенд	«Зарядка с загадкой», «Цветные физминутки»
Совместно с музыкальным руководителем	Совместная подготовка к проведению развлекательных мероприятий, соучастие.
Совместно с психологом и воспитателями	Подготовить и провести интеллектуально-спортивную игру «Я сам» с детьми подготовительных групп. Совместная подготовка к проведению развлекательных мероприятий, соучастие.

Планирование работы по взаимодействию с семьей.

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные праздники;

Вид	Тема
Консультация на родительском собрании	«Обучение плаванию, как одно из средств оздоровления детей» 2 младшая группа
Доклад на родительском собрании	«Укрепление здоровья в детском саду» средняя группа «Как выбрать вид спорта» старшие подготовительные группы
Совместное физкультурное развлечение	«Папа-гордость моя» подготовительная группа, февраль

Совместное физкультурное развлечение	«Семейные старты» средние группы, апрель.
Информационный стенд	«Оздоровительная работа. Профилактические гимнастики» «Спортивный комплекс дома»
День открытых дверей	«День здоровья»

Обучение плаванию

Отличительной особенностью данной рабочей программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса ЧДОУ. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы синхронного плавания, художественное слово и стандартное спортивное оборудование.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной рабочей программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Сроки реализации программы – 4 года.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 7 до 10 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в средней, старшей и подготовительной группе, вторая младшая группа – 1 раз в неделю.

**Учебный план
I год обучения
(вторая младшая группа)**

Содержание программы

Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунается приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

- Выполнять выдохи в воду у бортика. «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.
- Движения руками брассом, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Движения ногами кролем, брассом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Плавание различным и сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Примечание: На занятиях преподаватель может находиться с детьми в воде.

Техника безопасности

- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.
- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
- Посещение занятий старших групп.

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в бассейн с поддержкой и без.
- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в спортивном зале
- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.
- **Игры на освоение передвижений в воде:** «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.
- **Действия с предметами:** обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).
- **Игры для ознакомления со свойствами воды:** «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- **Игры для приобретения навыков погружения под воду:** «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.
- Дыхательная гимнастика в спортивном зале: («Воздушный шар»,

«Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).

- **Упражнения на дыхание в воде:** «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в спортивном зале («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.

- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).

- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики».

- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.

- **Игры на освоение навыка скольжения:** «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

**Учебный план
II год обучения.
Средняя группа (4-5 лет)**

Содержание программы

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;

- учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом;

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, кролем на груди и кролем на спине.
- Движения руками брассом, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.
- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.
- Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки к плечам) и т. д.
- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в спортивном зале (положение туловища, движение рук и ног).
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).
- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).
- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).
- **Игры для освоения передвижений в воде:** «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

**Учебный план
III год обучения
Старшая группа (5-6 лет)**

Содержание программы

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;

- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание при помощи движений руками брассом, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.
- Плавание в одежде.
- Доставать игрушки со дна при нырании на дальность.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

- Упражнения в спортивном зале: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в спортивном зале и в воде.
- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Учебный план

IV год обучения

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Содержание программы:

Задачи

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;
- учить использованию элементов прикладного плавания.

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.

Упражнения для освоения с водой

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.
- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.
- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.
- Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.
- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.
- Совершенствование различных вариантов дыхания.
- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин

Практика

Упражнения для специальной подготовки

- Упражнения в спортивном зале: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.
 - Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с приседанием.
 - Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
 - Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.
 - Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20); с открытыми глазами.
 - Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
- Дыхательная гимнастика в спортивном зале:** «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.
- Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.
- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.
- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.
- Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».
- Игры с элементами водных видов спорта: «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Планирование образовательной деятельности по обучению плаванию детей младшего возраста

Месяц	Освоение в воде	Передвижение в воде по дну бассейна разными способами	Игры в воде
сентябрь	Организованный вход в воду с помощью педагога	Шагом с помощью педагога. Шагом держась за поручень. На руках по дну бассейна.	«Водичка, водичка умой мое личико» «Фонтанчик»
	Поточный вход в воду под наблюдением педагога Организованный вход в воду	Шагом без поддержки педагога на четвереньках. Вдоль бортика разных направлениях	«Найди свой домик» «Кораблики»
	Поточный вход в воду под	Шагом по кругу ;на руках по дну бассейна.	«Гуси»

	наблюдением педагога Организованный вход в воду	Шагом держась за поручень.	
	Поточный вход в воду под наблюдением педагога Организованный вход в воду	Шагом без поддержки педагога. На руках по дну бассейна.	«Зайчата умываются»
октябрь	Поточный вход в воду под наблюдением педагога Организованный вход в воду	Шагом на носках; бегом-со сменой темпа; на руках. Шагом (мелким); бегом; прыжками на руках	«Фонтанчик»
	Умывание в воде бассейна на его мелкой части. Плескание	Шагом, бегом, прыжками по дну на руках. Держась за поручень; бегом; на руках	«Цапля и лягушки»
	Организованный вход в воду Поточный вход в воду под наблюдением педагога	Передвижение шагом; прыжками; со сменой ног; на руках. Шагом, бегом, прыжками ; на руках.	«Наша Таня»
	Плескание; движение руками в воде. Поточный вход в воду	Шагом; прыжками со сменой ног; на руках. Бегом; прыжками; на руках	«Лягушата»
ноябрь	Плескание; движение руками в воде.	Шагом на руках; игры в воде. Бегом; на руках; игры в воде.	«Солнце и дождик»

	Плескание; движение руками в воде.	Бегом; на руках; игры в воде. Прыжками; на руках; игры	«Погреем ушки»
	Движение руками в воде.	Бегом; на руках; игры в воде. Прыжками; на руках; игры в воде	«Рыбки и щука» «Найди свой домик»
декабрь	Движение руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде	Шагом; на руках; игры в воде. Прыжками; на руках. Бегом; на руках.	«Гуси»
			«Сделаем дождик»
			«Кораблик»
			«Хоровод»
			«Зайчата умываются»
			«Матросская шапка»
январь	Организованный вход в воду Умывание в воде бассейна	Шагом; на руках; игры в воде.	«Весёлый мяч»

	Плескание. Движения руками в воде	Прыжками; на руках.	«Лягушата»
	Организованный вход в воду Умывание в воде бассейна		«Солнце и дождик»
февраль	Организованный вход в воду Умывание в воде бассейна	Шагом; на руках. Прыжками; на руках. Бегом; на руках. Игры в воде	«Зайчата умываются»
	Плескание. Движения руками в воде		«Кораблик» «Поймай воду» «Найди свой домик»
	Организованный вход в воду Умывание в воде бассейна		«Погреем ушки»
	Плескание. Движения руками в воде		«Лягушата»
Март	Игры, связанные с привыканием к воде. Организованный вход в воду		«Водичка, водичка умой мое личико!»

	Умывание в воде бассейна Плескание. Движения руками в воде	Шагом; на руках по дну бассейна Прыжками; на руках.	«Гуси»
	Игры, связанные с привыканием к воде. Организованный вход в воду	Бегом; на руках. Игры в бассейне	«Найди свой домик»
	Умывание в воде бассейна Плескание. Движения руками в воде		«Зайчата умываются»
Апрель	Игры, связанные с привыканием к воде. Движения руками в воде		«Лягушата»
	Умывание в воде бассейна Организованный вход в воду Плескание. Движения руками в воде	Шагом; на руках по дну бассейна Прыжками; на руках.	«Наша Таня»
	Плескание. Движения руками в воде	Бегом; на руках.	«Найди свой домик»

	Игры, связанные с привыканием к воде. Организованный вход в воду	Игры в бассейне	«Зайчата умываются»
Май	Умывание в воде бассейна Плескание.	Шагом; на руках по дну бассейна Прыжками; на руках. Бегом; на руках. Игры в бассейне	«Водичка, водичка умой мое личико!»
	Игры, связанные с привыканием к воде. Движения руками в воде		«Найди свой домик»
	Организованный вход в воду Умывание в воде бассейна		«Лягушата»
	Плескание. Движения руками в воде		«Матросская шапка»

Планирование образовательной деятельности по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста.

Месяц	Передвижения в воде и погружения в воде и погружения в воду	Скольжение на животе	Движение ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
сентябрь	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде			«Невод», «Маленькие и большие ноги»,

	шагом на носках. Погружение по шею			«Солнышко и дождик»
	Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему)			«Водолазы», «Рыбки резвятся», «»
	Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду по шею.			«Поймай воду», «Морской бой», «Догони меня»
	Передвижение в воде в полу приседе (с поворотом головы) Погружение в воду по шею. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами.			«Медуза», «Мяч по кругу». «Поплавок», «Всадники»
октябрь	Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуть)		Движения ногами в воде (по типу кроля лежа на груди) опираясь руками о дно бассейна.	«Метроном», «Волны на море»
	Передвижение в воде бегом в колонне по одному. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (руки и ноги врозь)	Скользить на животе, держась за поручень с помощью педагога; принять положение «поплавок»	Движения ногами в воде сидя	«Акробаты», «Догони меня»
	Передвижение в полуприседе с поворотами. Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох в воду в ограниченном пространстве (обруч).	Скользить на животе, держась за плавательную доску; опираясь о дно ногами	Движения ногами, лежание на груди с порой о бортик бассейна держась за поручень	«Качели», «Переправа»

	Лежание на груди.			
	Передвижение в воде бегом в чередовании с шагом; в колонне по одному. Передвижение в полуприседе	Скольжение на груди, поднимать голову, делать вдох	Передвижение по дну бассейна на руках на мелком месте	«Точный прыжок» «Гонка катеров»
ноябрь	Передвижение в воде бегом в колонне по одному. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (руки и ноги врозь)	Скользить на животе, держась за поручень с помощью педагога; принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Водолазы», «Море волнуется», «Невод»
	Передвижение в воде с шагом на носках. Погружение по шею	Скользить на животе, держась за плавательную доску; опираясь о дно ногами. Поднимать голову-вдох, опускать выдох	Движения ногами, лежание на груди с порой о бортик бассейна держась за поручень	«Морской бой», «Карусели»
	Передвижение в воде бегом в чередовании с шагом на носках; в колонне по одному. Передвижение с постепенным погружением	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «Медузы» Лежать на воде свободно принять положение «Звездочка»	Движения ногами, лежание на спине с порой о бортик бассейна держась за поручень	«Пузырь» «Мяч по кругу»
	Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущего, вверх-с остановкой по сигналу) Погружение с постепенным увеличением	Скользить на животе, принять положение «поплавок». Держась за поручень принять положение «Стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля) Передвижение по дну бассейна с движением ног	«Баскетбол», «Кораблики» «Метроном», «Бегом за мячом»

	глубины	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	по типу «Кроля»	
Декабрь	Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущего, вверх-с остановкой по сигналу) Погружение с постепенным увеличением глубины. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «Медузы»	Движения ногами, лежание на спине с порой о бортик бассейна держась за поручень	«Акробаты», «Сердитая рыбка», «Торпеда Фонтан»
	Передвижение в воде бегом в чередовании с шагом; в колонне по одному. Передвижение в полуприседе с поворотами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень с помощью педагога; принять положение «поплавок»		«Качели», «Караси и щука», «Поезд идет через туннель»
	Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «Медузы» Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Передвижение по дну бассейна с движением ног по типу «Кроля»	«Спрячемся под волну», «Гонка катеров»,
	Передвижение в воде бегом со сменой	Скользить на животе,	Движения ногами в воде,	«Оса», «Баскетбол»,

	темпа. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Лежание на груди (руки и ноги вытянуть)	держась за поручень принять положение «Стрела»	лежание на спине с опорой о бортик бассейна держась за поручень	«Жучок- паучок»
январь	Передвижение в воде бегом в чередовании с шагом; в колонне по одному. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.	Скользить на животе, держась за плавательную доску; опираясь о дно ногами. Принять положение «Медузы»	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна держась за поручень. Передвижение по дну бассейна с движением ног по типу «Кроля»	«Водолазы», «Хоровод» «Щука», «Морской бой»
	Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «Медузы»	Движение ногами с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	«Достань игрушку», «Мяч по кругу»
	Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуть)	Скользить на животе, держась за плавательную доску; опираясь о дно ногами. Поднимать голову-вдох, опускать выдох. Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна держась за поручень.	«Паровая машина», «Брод»
февраль	Передвижение в воде бегом в колонне по одному. Выдох в воду через рот до	Скользить на животе,	Движения ногами в воде	«Акробаты», «Ледокол», «Торпеды», «Лодочки с

	<p>появления пузырей. Лежание на спине (руки и ноги врозь)</p>	<p>держась за поручень. Поднимать голову- вдох, опускать выдох</p>	<p>сидя</p>	<p>веслами»</p>
	<p>Передвижение в воде бегом в чередовании с шагом; в колонне по одному. Передвижение в полуприседе с поворотами. Погружение в воду с головой</p>	<p>Скользить на животе, держась за поручень с помощью педагога; принять положение «поплавок»</p>	<p>Попеременные движения по типу «кроля»</p>	<p>«Качели», «Островки», «Качалки», «Крокодилы»</p>
	<p>Передвижение в полуприседе с поворотами. Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох в воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди.</p>	<p>Скользить на животе, держась за плавательную доску; опираясь о дно ногами. Поднимать голову-вдох, опускать выдох.</p>	<p>Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна держась за поручень.</p>	<p>«Цапли», «Гонка катеров», «Крокодилы»</p>
	<p>Передвижение в воде бегом в чередовании с шагом на носках; в колонне по одному. Погружением с постепенным увеличением глубины. Погружение в воду с головой</p>	<p>Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «Медузы»</p>	<p>Движение ногами с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)</p>	<p>«Цапли», «Катание по кругу», «Водолазы»,</p>
<p>март</p>	<p>Передвижение в воде бегом в колонне по одному. Передвижение в воде прыжками (со сменой ног) Погружение в воду, задерживая дыхание</p>	<p>Скользить на животе, держась за поручень. Поднимать голову- вдох,</p>		<p>«Невод», «Покажи пятки»</p>

	на вдохе, делать выдохи в воду.	опускать выдох		
	Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за плавательную доску; опираясь о дно ногами	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна держась за поручень.	«Оса», «Морской бой», «Поезд идет через тоннель»
	Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуть)	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «Медузы»		«Паровая машина», «Спрячемся под воду»
	Передвижение в воде бегом в чередовании с шагом на носках; в колонне по одному. Погружением с постепенным увеличением глубины. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за плавательную доску; опираясь о дно ногами. Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движение ногами с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	«Всадники», «Жучок-паучок», «Поплавок», «Хоровод»
апрель	Передвижение в воде бегом в чередовании с шагом ; в колонне по одному. Погружением с постепенным увеличением глубины. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине ноги и руки	Скользить на животе, держась за поручень. Поднимать голову- вдох, опускать выдох	Движения ногами в воде сидя	«Акробаты», «Фонтан», «Торпеды», «Караси и щука»

	врозь. Погружение в воду с головой			
	Передвижение в полуприседе с поворотами. Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох в воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди.	Скользить на животе, держась за поручень с помощью педагога; принять положение «поплавок»	Попеременные движения по типу «кроля»	«Качели», «Достань игрушку», «Качалки», «Брод»
	Передвижение в воде бегом в чередовании с шагом на носках; в колонне по одному. Погружением с постепенным увеличением глубины. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за плавательную доску; опираясь о дно ногами.	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна держась за поручень	«Гонка катеров», «Кораблики», «Найди себе пару»
	Передвижение в полуприседе с поворотами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень принять положение «Стрела»	Попеременные движения по типу «кроля»	«Баскетбол», «Море волнуется»
май	Спуск в воду с последующим погружением.	Скользить на животе, держась за поручень принять положение	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна держась за	«Невод», «Лодочки плывут», «Водолазы», «Бегом за мячом»

	Передвижение в воде шагом(на носках)	«Стрела»	поручень	
	Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущего, вверх-с остановкой по сигналу) Погружение с постепенным увеличением глубины.	Скользить на животе, держась за поручень с помощью педагога; принять положение «поплавок»	Движения ногами в воде сидя	«Сердитая рыбка», «Морской бой», «Всадники», «» Поймай воду»
	Передвижение в воде бегом ; в колонне по одному. Передвижение в полуприседе с поворотами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «Медузы»	Движение ногами с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	«Поплавок», «Волны на море», «Рыбки резвятся»
	Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуть)	Скользить на животе, держась за поручень. Поднимать голову- вдох, опускать выдох	Попеременные движения по типу «кроля»	«Метроном», «Переправа», «Мяч по кругу».

Нормативный показатель уровня развития детей

2-я младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Планируемые результаты освоения программы по обучению плаванию

Вторая младшая группа

Ребёнок умеет

Упражнения на суше

- выполнять простейшие специальные упражнения.
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников
- выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду со вспомогательными средствами;
- на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

Ребёнок знает:

- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни

Средняя группа

Ребёнок умеет

Упражнения на суше

- выполнять общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами.
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.

Упражнения на воде

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами.

Старшая группа

Ребёнок умеет

Упражнения на суше

- выполнять общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами.
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.

- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- выполнять выдохи в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине -3-4 м;
- при нырянии собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- выполнять простейшие элементы синхронного плавания;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию;

Подготовительная группа

Ребёнок умеет

- выполнять выдохи в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек.;
- выполнять скольжение на груди 4-5 м;
- при нырянии доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска) 5 м.;
- выполнять простейшие элементы синхронного плавания;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию;

Календарно

Список литературы:

1. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. М.: «Мозаика- Синтез» 2009
1. М.А. Рунова. Радость в движении. М: И.Д «Воспитание дошкольника» 2004
2. Т.В. Хабарова. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. С.П.: «Детство-Пресс» 2010
3. Т.Е. Харченко. Физкультурные праздники в детском саду. С.П.: «Детство-Пресс» 2009
4. Т.Е. Харченко. Бодрящая гимнастика для дошкольников. С.П.: «Детство-Пресс» 2010
5. Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду. М.: «Мозаика- Синтез» 2008
6. Т.Е.Харченко. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. С.П.: «Детство-Пресс» 2010
7. Е.А. Сочеванова. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. С.П.: «Детство-Пресс» 2010
8. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. М.: «Мозаика-Синтез» 2008
9. Н.А. Силук. Зимние Физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. М.: «Айрис Пресс» 2006
10. Н.И. Николаева. Школа мяча. С.П.: «Детство-Пресс» 2012
11. Т.Г. Каропова. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Издательство «Учитель» 2009
12. Т.В. Каштанова. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. М.: «Аркти» 2002
13. В.И. Ковалько. Азбука физкультминутки для дошкольников. М.: «Вако» 2010
14. М.Ю. Картушина. Зелёный огонёк здоровья. М.: Творческий центр «Сфера» 2009
15. М.Ю. Картушина. Праздники здоровья для детей. М.: Творческий центр «Сфера» 2008
16. М.Ю. Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. М.: Творческий Центр «Сфера» 2007
17. М.Н. Левина. Инновационные технологии физического воспитания дошкольников. БПГУ им. В.М. Шукшина 2008
18. Л.Г. Голубева. Закаливание дошкольника. М.: «Просвещение» 2007
19. Л.Г. Голубева. Физическое воспитание в семье и ДОУ. М.: « Школьная Пресса» 2005
20. А.С. Галанов. Игры, которые лечат. М.: творческий Центр «Сфера» 2009
21. Е.А. Бабенкова. Игры, которые лечат. М.: Творческий Центр «Сфера» 2009
22. Ю.А. Кириллова. Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей. С.П.: «Детство-Пресс» 2008
- М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. М.: « Просвещение» 1986
- Н.А. Мелехина. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. С.П.: «Детство-Пресс» 2012
23. Н.Ч. Железняк. Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: «Скрипторий» 2009
24. Г.А. Широкова. Оздоровительная работа в ДОУ. Ростов- на-Дону «Феникс» 2009
25. А.П. Щербак. Физическое развитие детей в детском саду. Ярославль «Академия развития» 2008
26. Н.Б. Муллаева. Конспекты занятий по физкультуре для дошкольников. С.П.: «Детство-Пресс» 2010
27. Е. К. Воронова. Программа обучения детей плаванию в детском саду. С.П. «Детство-Пресс» 2010
- 28 Н.Г. Соколова. Плавание и здоровье малыша. Ростов на Дону. Феникс 2007
29. М.В. Рыбак. Плавай как мы! М. «Обруч» 2014.

30. Т.И. Осокина. Как научить детей плавать. М. «Просвещение» 1985
31. С.В. Яблонская. Физкультура и плавание в детском саду. М. Т.Ц. «Сфера» 2008