

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

## **Физическая культура**

### ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

Возрастная категория: дошкольный возраст (2-7 лет)

Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик:  
Дегтярева Е.В.,  
инструктор по физической  
культуре МАДОУ д/с № 55

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

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

Калининград 2023

## 1. Пояснительная записка

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

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

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка, развитие физических качеств, воспитание потребности в ежедневной физической подготовке.

Основная форма реализации данной программы – регламентированная образовательная деятельность:

В первой младшей группе – до 10 минут;

В младшей группе – до 15 минут;

В средней группе – до 20 минут;

В старшей группе – до 25 минут;

В подготовительной к школе группе – до 30 минут.

**Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста** включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 15 человек.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **правила поведения в бассейне:**

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.

- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

### **2.1. Цель освоения программы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

### **2.2. Задачи:**

#### **Первая младшая группа:**

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

#### **Младшая группа:**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

#### **Средняя группа:**

- Учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

- Знакомить со свойствами воды.
- Обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

### **Старшая группа:**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

### **Подготовительная к школе группа:**

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.

- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

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

В результате освоения программы **достижения ребенка 2-3 лет** выражаются в следующем (*Что нас радует*):

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

В результате освоения программы **достижения ребенка 3-4 лет** выражаются в следующем (*Что нас радует*):

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

В результате освоения программы **достижения ребенка 4-5 лет** выражаются в следующем (*Что нас радует*):

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

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

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

В результате освоения программы **достижения ребенка 6-7 лет** выражаются в следующем (*Что нас радует*):

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

#### **4. Объем программы и виды образовательной работы**

Объем программы составляет для каждой возрастной группы 36 часов

##### **Первая младшая группа**

Таблица 1.1

<b>Наименование и № разделов</b>
Раздел 1 О чем узнают дети
Раздел 2 Растим детей здоровыми, ловкими, жизнерадостными
Раздел 3 Диагностика

##### **Младшая группа**

Таблица 1.2

<b>Наименование и № разделов</b>
Раздел 1 О чем узнают дети
Раздел 2 Растим детей здоровыми, ловкими, жизнерадостными
Раздел 3 Диагностика



## Средняя группа

Таблица 1.3

Наименование и № разделов
Раздел 1 Плавание
Раздел 2 Диагностика

## Старшая группа

Таблица 1.4

Наименование и № разделов
Раздел 1 Плавание
Раздел 2 Диагностика

## Подготовительная к школе группа

Таблица 1.5

Наименование и № разделов
Раздел 1 Плавание
Раздел 2 Диагностика

## 5. Содержание программы 5.1. Объём программы по темам

### Первая младшая группа

Таблица 2.1

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 О чем узнают дети	Тема 1	«Здоровье - в движении».
	Тема 2	«Мы играем».
	Тема 3	«Спорт - для нас».
Раздел 2 Растим детей здоровыми,	Тема 4	«Построения и перестроения».
	Тема 5	«Порядковые упражнения».

ловкими, жизнерадостными (Режимные моменты)	Тема 6	«Повороты».
	Тема 7	«Общеразвивающие упражнения».
	Тема 8	«Основные движения»
	Тема 9	«Музыкально - ритмические движения».
	Тема 10	«Спортивные упражнения».
	Тема 11	«Подвижные игры. Основные правила игр».
Раздел 3 Диагностика		
Итого	3 раздела 11 тем	

### Младшая группа

Таблица 2.2

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 О чем узнают дети	Тема 1	«Здоровье - в движении».
	Тема 2	«Мы играем».
	Тема 3	«Спорт - для нас».
Раздел 2 Растим детей здоровыми, ловкими, жизнерадостными (Режимные моменты)	Тема 4	«Построения и перестроения».
	Тема 5	«Порядковые упражнения».
	Тема 6	«Повороты».
	Тема 7	«Общеразвивающие упражнения».
	Тема 8	«Основные движения»
	Тема 9	«Музыкально - ритмические движения».
	Тема 10	«Спортивные упражнения».
	Тема 11	«Подвижные игры. Основные правила игр».
Раздел 3 Диагностика		
Итого	3 раздела 11 тем	

## Средняя группа

Таблица 2.3

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 Плавание	Тема 1	«Упражнение по ознакомлению со свойствами воды»
	Тема 2	«Упражнения, обучающие погружению и всплытию»
	Тема 3	«Упражнения для выработки навыка лежания»
	Тема 4	«Упражнения для выработки навыка скольжения»
	Тема 5	«Упражнения, обучающие дыханию»
	Тема 6	«Упражнения, вырабатывающие плавательные движения»
	Тема 7	«Игры на воде»
Раздел 2 Диагностика		Диагностика
Итого	2 раздела, 7 тем	

## Старшая группа

Таблица 2.4

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 Плавание	Тема 1	«Упражнение по ознакомлению со свойствами воды»
	Тема 2	«Упражнения, обучающие погружению и всплытию»
	Тема 3	«Упражнения для выработки навыка лежания»
	Тема 4	«Упражнения для выработки навыка скольжения»
	Тема 5	«Упражнения, обучающие дыханию»
	Тема 6	«Упражнения, вырабатывающие плавательные движения»
	Тема 7	«Игры на воде»
Раздел 2 Диагностика		Диагностика
Итого	2 раздела, 7 тем	

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 Плавание	Тема 1	«Упражнение по ознакомлению со свойствами воды»
	Тема 2	«Упражнения, обучающие погружению и всплытию»
	Тема 3	«Упражнения для выработки навыка лежания»
	Тема 4	«Упражнения для выработки навыка скольжения»
	Тема 5	«Упражнения, обучающие дыханию»
	Тема 6	«Упражнения, вырабатывающие плавательные движения»
	Тема 7	«Игры на воде»
Раздел 2 Диагностика		Диагностика
Итого	2 раздела, 7 тем	

### 5.2. Диагностика освоения содержания программы

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

Методы:

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

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

Вызывает **озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:**

#### Первая младшая группа

- Малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- Ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен.

- Малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности.
- В контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

### **Младшая группа**

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

### **Средняя группа**

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений.

### **Старшая группа**

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений.

### **Подготовительная к школе группа**

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.

- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям.

### 5.3. Календарно-тематическое планирование

#### Первая младшая группа

Таблица 3.1

№	Программное содержание	Кол-во часов
1	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке, придерживая его одной, двумя руками, воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	1
2	Учить прыгать в длину с места с активным взмахом руками вперед и с отталкиванием обеими ногами, закреплять умение катать обруч, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать смелость.	1
3	Упражнять в прокатывании мяча в ограниченное пространство, закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не роняя его, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к спорту.	1
4	Упражнять в метании мешочков с песком с замахом и сильным броском вдаль правой и левой рукой из основной стойки со слегка расставленными ногами, закрепить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной и приподнятой площади.	1
5-6	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в пролезании под шнуром на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)	2
7	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в пролезании под дугой, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	1
8-9	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, пролезать под шнуром; учить ловить мяч от инструктора	2
10-11	Упражнять в перепрыгивании через препятствие на двух ногах, не наступая на край обруча, закреплять умение ходить «змейкой», не сбивая кегли; совершенствовать навыки ходьбы и бега, расширять знания о природе.	2
12-	Учить прыжкам на двух ногах через линию, закреплять навыки	2

№	Программное содержание	Кол-во часов
13	ходьбы и бега, развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади, воспитывать интерес к окружающему миру	
14	Познакомить детей с построением стайкой; научить ходьбе по извилистой дорожке; упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками; упражнять в прыжках на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.	1
15	Научить детей ползать на средних четвереньках по прямой; повторить ходьбу по извилистой дорожке; закрепить навык прыжков на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать у малышей положительное эмоционально отношение к играм с движениями	1
16	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ходьбы и бега, совершенствовать навыки ходьбы с остановкой по сигналу; расширять знания об окружающем мире.	1
17	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение спрыгивать на мат, совершенствовать навыки пролезания в обручи прямо и боком, развивать фантазию.	1
18- 19	Познакомить детей с ходьбой и бегом в рассыпную; научить детей катать мяч двумя руками друг другу в паре; упражнять в ползании на средних четвереньках; закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие; развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	2
20- 21	Научить детей прыжкам на двух ногах на месте; упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча; закрепить навык ползания на средних четвереньках; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.	2
22- 23	Учить действовать по сигналу педагога, закрепить навыки ходьбы и бега, совершенствовать умение действовать в соответствии с текстом, воспитывать внимание.	2
24- 25	Учить ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки прыжков в высоту, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию, воспитывать любовь к спорту.	2
26- 27	Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне; научить детей перешагивать через предметы; упражнять в прыжках на двух ногах; закрепить умение прокатывать мяч в парах; развивать умение ориентироваться в пространстве	2
28	Научить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом; упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы; закрепить умение прыгать на двух ногах; развивать интерес к двигательной деятельности.	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
29	Учить детей разгадывать загадки, развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыгания с продвижением вперед, воспитывать интерес к спорту.	1
30	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прокатывать мяч в опр. Направлении, подбрасывать и ловить его, не прижимая к груди, воспитывать интерес к спорту.	1
31-32	Научить детей прокатывать мяч между предметами; упражнять в ползании за катящимся предметом; закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы; развивать меткость, равновесие; воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	2
33-34	Научить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закрепить умение ползать за катящимся мячом; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.	2
35-36	Учить владеть мячом, передавать его друг другу, не теряя; закреплять умение ползать между кубиками, не сбивая их, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	2
Итого		36

### Младшая группа

Таблица 3.2

№	Программное содержание	Кол-во часов
1-2	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке, придерживая его одной, двумя руками, воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	2
3-4	Учить прыгать в длину с места с активным взмахом руками вперед и с отталкиванием обеими ногами, закреплять умение катать обруч, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать смелость.	2
5-6	Упражнять в прокатывании мяча в ограниченное пространство, закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не роняя его, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к спорту.	2
7-8	Упражнять в метании мешочков с песком с замахом и сильным броском вдаль правой и левой рукой из основной стойки со слегка расставленными ногами, закрепить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной и приподнятой площади.	2
9-10	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в пролезании под шнуром на четвереньках;	2



№	Программное содержание	Кол-во часов
	учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)	
11-12	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в пролезании под дугой, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	2
13-14	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, пролезать под шнуром; учить ловить мяч от инструктора	2
15-16	Упражнять в перепрыгивании через препятствие на двух ногах, не наступая на край обруча, закреплять умение ходить «змейкой», не сбивая кегли; совершенствовать навыки ходьбы и бега, расширять знания о природе.	2
17-18	Учить прыжкам на двух ногах через линию, закреплять навыки ходьбы и бега, развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади, воспитывать интерес к окружающему миру	2
19	Познакомить детей с построением стайкой; научить ходьбе по извилистой дорожке; упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками; упражнять в прыжках на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.	1
20	Научить детей ползать на средних четвереньках по прямой; повторить ходьбу по извилистой дорожке; закрепить навык прыжков на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать у малышей положительное эмоционально отношение к играм с движениями	1
21	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ходьбы и бега, совершенствовать навыки ходьбы с остановкой по сигналу; расширять знания об окружающем мире.	1
22	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение спрыгивать на мат, совершенствовать навыки пролезания в обручи прямо и боком, развивать фантазию.	1
23	Познакомить детей с ходьбой и бегом враспынную; научить детей катать мяч двумя руками друг другу в паре; упражнять в ползании на средних четвереньках; закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие; развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	1
24	Научить детей прыжкам на двух ногах на месте; упражнять в	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
	прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча; закрепить навык ползания на средних четвереньках; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.	
25	Учить действовать по сигналу педагога, закрепить навыки ходьбы и бега, совершенствовать умение действовать в соответствии с текстом, воспитывать внимание.	1
26	Учить ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки прыжков в высоту, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию, воспитывать любовь к спорту.	1
27	Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне; научить детей перешагивать через предметы; упражнять в прыжках на двух ногах; закрепить умение прокатывать мяч в парах; развивать умение ориентироваться в пространстве	1
28	Научить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом; упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы; закрепить умение прыгать на двух ногах; развивать интерес к двигательной деятельности.	1
29	Учить детей разгадывать загадки, развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыгания с продвижением вперед, воспитывать интерес к спорту.	1
30	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прокатывать мяч в опр. направлении, подбрасывать и ловить его, не прижимая к груди, воспитывать интерес к спорту.	1
31-32	Научить детей прокатывать мяч между предметами; упражнять в ползании за катящимся предметом; закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы; развивать меткость, равновесие; воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	2
33-34	Научить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закрепить умение ползать за катящимся мячом; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.	2
35-36	Учить владеть мячом, передавать его друг другу, не теряя; закреплять умение ползать между кубиками, не сбивая их, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	2
Итого		36

### Средняя группа

Таблица 3.3

№	Программное содержание	Кол-во часов
1	Плавание. Ознакомить детей с помещением бассейна	1
2	Плавание. Посещение бассейна с ознакомлением правил поведения	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
3	Плавание. Подготовка к посещению бассейна, показ приемов самообслуживания	1
4	Плавание. Посещение занятий со старшими детьми Индивидуальная работа	1
5	Плавание. Спускать в воду по лесенке с поддержкой	1
6	Плавание. Ходьба в воде с поддержкой об бортик Индивидуальная работа	1
7	Плавание. Окунаться в воду вместе с воспитателем игра «Умойся»	1
8	Плавание. Окунаться в воду с поддержкой игра «Поймай рыбку»	1
9	Плавание. Спускаться в воду по лесенке с поддержкой ходьба и бег по дну бассейна «Пойдем все вместе со мной» окупаться с поддержкой свободные действия с предметом	1
10	Плавание. Спускаться в воду по лесенке по возможности без поддержки ходьба и бег по дну бассейна «Добежим до переходика» окупаться по возможности без поддержки игра «Умойся»	1
11	Плавание. Входить в воду самостоятельно ходьба – «Все, все подойдите ко мне» игра «Принеси рыбку» свободные игры с предметами Индивидуальная работа	1
12	Плавание. Входить в воду без поддержки ходьба в определенном направлении игра «Догони шарик» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	1
13	Плавание. Входить в воду и окунаться с поддержкой хлопать ладошками по воде бросать мячик перед собой приносить игрушки по просьбе Индивидуальная работа	1
14	Плавание. Входить в воду, самостоятельно окунаться хлопать по воде, пытаться удержать воду в ладошках бросать и догонять мячик игра «Догони мяч» приносить мяч воспитателю	1
15	Плавание. Войти в воду, приседая по пояс ходьба по дну бассейна с парой игра «Попрыгаем как зайчики» окупаться, приседая по шею свободные игры с передвижением Индивидуальная работа	1
16	Плавание. Войти в воду и окунуться самостоятельно ходить по дну, взявшись за руки	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
	игра «Поскачем как мяч» дойти до противоположной стороны бассейна за игрушкой игра «Принеси игрушку»	
17	Плавание. Садиться в воду и вставать игра «Сделаем дождик» ходьба по кругу приседать в воду бег по дну «Кто убежит» свободные игры с предметами	1
18	Плавание. Погружаться в воду, присаживаясь брызгать воду на себя игра «Хоровод» приседать в воду по сигналу игра «Кораблики» Индивидуальная работа	1
19	Плавание. Пытаться принимать горизонтальное положение скользить по воде с поддержкой за руки умывать лицо, наклонившись расходиться по бассейну по команде и возвращаться назад	1
20	Плавание. Игра «Доползи до игрушки» скользить по воде с поддержкой под живот «Сделать дождик», наклонившись над водой игра «Рыбки, домой»	1
21	Плавание. Ходьба и бег по дну бассейна игра «Маленькие и большие ножки» стоя в кругу, приседать в воду погружаться в воду до подбородка, до пояса ложиться на воду из приседа игра «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	1
22	Плавание. Ходьба по дну бассейна в различных направлениях окупаться – игра «островки» погружение в воду игра «нос утонул» ложиться на воду, вытягивая ноги, упор о дно бассейна игра «Принеси игрушку»	1
23	Плавание. Ходьба по дну бассейна на руках, ноги вытянуты игра «Рыбки резвятся» пытаться посмотреть в воду как в зеркальце свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	1
24	Плавание. Ходьба по дну бассейна - «Крокодилы» окупать все лицо в воду, стоя на коленях игра «Смелые ребята» выбегать из воды самостоятельно Индивидуальная работа	1
25	Плавание. Подпрыгивать и приседать в воду приседать, опуская лицо в воду наклоняться вперед, ложиться на воду	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
	ходить по кругу, бегать по кругу, держась за руки поплавать свободно	
26	Плавание. Опирается руками о воду, подпрыгивая - игра «Мячики» окунуть лицо в воду самостоятельно лежание на воде - игра «Карусель» свободные передвижения с предметами Индивидуальная работа	1
27	Плавание. Передвигаться в разных направлениях стоя поливать воду на руки, плечи, лицо присесть и выпрыгивать из воды как можно выше ползать по дну бассейна игра «Волны на море»	1
28	Плавание. Игра «Догоните меня» стоя в кругу «сделай дождик», не вытирая лицо игра «Кто выше» передвигаться «крокодильчиками» свободные игры с игрушками	1
29	Плавание. Погружение в воду игра «Поймай лодочку» окунуться в обруч, держась за него сесть на дно бассейна, поднимая вверх ноги ходить вдоль бортика, загребая воду руками игра «Догони меня»	1
30	Плавание. Погружение всего лица в воду в ограниченное пространство (ладоши) упражнение «Моем носик» сесть на дно, поработать ногами игра «Фонтан» ходьба вдоль бортика «Лодочки плывут» игры с надувными игрушками Индивидуальная работа	1
31	Плавание. Входить в воду самостоятельно ходьба в различных направлениях дуть в воду, наклонившись поднимание ног лежа на животе с опорой Индивидуальная работа	1
32	Плавание. Ходьба, высоко поднимая ноги - «Цапли» погрузиться до подбородка – упражнение «Остуди чай» лежание на животе с опорой игра «Лягушки и цапля» Индивидуальная работа	1
33	Плавание. Всплытие и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа	1
34	Плавание. Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
	свободные игры с мячом Индивидуальная работа	
35	Плавание. Плавание на груди с работой ног с опорой плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа	1
36	Плавание. Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук; выдох в воду с поворотом головы; свободное плавание; Индивидуальная работа	1
Итого		36

### Старшая группа

Таблица 3.4

№	Программное содержание	Кол-во часов
1	Плавание. Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	1
2	Плавание. Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	1
3	Плавание. Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	1
4	Плавание. Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа	1
5	Плавание. Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	1
6	Плавание. Лежание на груди	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
	скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	
7	Плавание. Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Гюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	1
8	Плавание. Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»	1
9	Плавание. Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»	1
10	Плавание. Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	1
11	Плавание. Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	1
12	Плавание. Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	1
13	Плавание. Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	1
14	Плавание. Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	1
15	Плавание. Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
	спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	
16	Плавание. Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа	1
17	Плавание. Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	1
18	Плавание. Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	1
19	Плавание. Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание	1
20	Плавание. Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа	1
21	Плавание. Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	1
22	Плавание. Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	1
23	Плавание. Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	1
24	Плавание. Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа	1



№	Программное содержание	Кол-во часов
25	Плавание. Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	1
26	Плавание. Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	1
27	Плавание. Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	1
28	Плавание. Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа	1
29	Плавание. Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	1
30	Плавание. Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	1
31	Плавание. Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	1
32	Плавание. Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»	1
33	Плавание. Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Водное поло»	1
34	Плавание. Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	1
35	Плавание. Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	1
36	Плавание. Свободные игры по выбору Индивидуальная работа	1
Итого		36

## Подготовительная к школе группа

Таблица 3.5

№	Программное содержание	Кол-во часов
1	Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	1
2	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	1
3	Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	1
4	Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа	1
5	Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная работа	1
6	Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа	1
7	Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
8	Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная работа	1
9	Всплывание и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа	1
10	Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа	1
11	Плавание на груди с работой ног с опорой плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа	1
12	Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа	1
13	Вход парами погружение в воду с выдохом парами погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа	1
14	Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа	1
15	Вбегать и окунаются выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	1
16	Окунаются самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
	подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа	
17	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	1
18	Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	1
19	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	1
20	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа	1
21	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа	1
22	Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	1
23	Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа	1
24	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа	1
25	Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду	1

№	Программное содержание	Кол-во часов
	игра «Кто кого?» Индивидуальная работа	
26	Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	1
27	Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа	1
28	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа	1
29	Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа	1
30	Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа	1
31- 32	Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа	2
33- 34	Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа	2
35- 36	Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа	2
Итого		36

## 6. Методическое обеспечение программы

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

Таблица 4

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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

Таблица 5

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол -во экз.
1	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Спортивные праздники для дошкольников	Москва: «АРКТИ», 2010. 128 с.	Методическое пособие	1
2	Нищева Н.В.	Подвижные и дидактические игры на прогулке	СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. 192 с.	Методическое пособие	1
3		Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.2660-10	Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2012. 144 с.	Нормативно-правовая библиотека ДОУ	
4	Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет	Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,	Методическое пособие	1

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

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
14.	Соломенникова Н.В., Машина Т.Н.	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий	Волгоград: «Учитель», 2011. 159 с.	Методическое пособие	1

## 6.2. Средства обеспечения для освоения программы

### 6.2.1. Аудио- и видео- пособия

Таблица 6

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

### 6.2.2. Наглядный материал

Таблица 7

Картины, предметные картинки, модели, плакаты	Количество
Гусева Т.А., Иванова Т.О. Карточка сюжетных картинок. Наглядный дидактический материал. Выпуск 14. Подвижные игры. Младший и средний дошкольный возраст. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.	1
Агаджанова С.Н. Физическое развитие детей. Наглядное пособие. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». Серия «Информационно-деловое оснащение ДОУ». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.	1
Упражнения для развития гибкости. – М.: «Айрис-дидактика», 2007	1
Дневник твоего здоровья. Если хочешь быть здоров Серия «Мир вокруг меня». – М.: ООО «Маленький гений-Пресс», 2008	1
Режим дня дошкольника. – М.: Айрис-пресс, 2004.	2
Строение тела человека Серия «Мир вокруг меня». – М.: ООО «Маленький гений-Пресс»	1
Будь здоров. – М.: «КАРАПУЗ-ДИДАКТИКА» - ТЦ «Сфера», 2009.	2



## 7. Материально-техническое обеспечение

### 7.1. Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 8

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

### 7.2. Основное учебное оборудование

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий с перечнем основного оборудования
1.	Спортивный зал	Оборудование: для ходьбы, бега, равновесия; для прыжков; для катания, бросания, ловли, игр; для ползания, лазания, для ОРУ; наглядный, дидактический, демонстрационный материал.
2.	Спортивная площадка	Беговая дорожка, яма для прыжков в длину, игровой комплекс «Городок», карусели, «Радуга», турники, лесенки для лазания, горки, качели и пр.
3.	Бассейн	Термометры для измерения t воды и воздуха, гидромассажные ванны, плавательные доски, нарукавники для обучения плаванию, плавательные круги, коврики массажные, сухой бассейн, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Стэппер», велотренажер, наглядный и демонстрационный материал, папка «Правила безопасности в бассейне».
4.	Групповое помещение	Стол-парты, стулья, доска магнитная, доска школьная, шкаф-стеллаж книжный
5.	Центр физкультурно-	Дорожка массажная, мячи разных размеров, кегли,

	оздоровительного направления. Помещение группы	гантели, скакалки, обручи, мешочки с грузом, бадминтон, канат, ленты разноцветные с кольцом, теннисные мячи, мячи для пинг-понга и пр.
6.	Медицинский кабинет	Стол медицинский, шкаф медицинский для документации, стол письменный, принтер, ноутбук.
7.	Физиокабинет	Облучатель ультрафиолетовый ОУФну, аппарат для УВЧ-терапии, аппарат для ультразвуковой терапии «Аэрозольный Туман-1.1», ингалятор ультразвуковой «Муссон-2», аппарат для ультразвуковой терапии УЗТ-1.01 Ф, лампа ароматическая «Аромат-02», нагреватель инфракрасный, аппарат для электрофореза, ингалятор компрессионный, стол медицинский, кровать, тубусы пластмассовые, гидрофильные прокладки, огнетушитель.
8.	Процедурный кабинет	Шкаф медицинский для медикаментов, кушетка медицинская, столик инструментальный, подставка для сбора использованных шприцев, холодильник, лоток для обработки шприцев, ёмкость для сбора игл, сумка-холодильник для вакцины.
9.	Изолятор	Кровать, стол медицинский, игрушки детские, горшок.
10.	Массажный кабинет	Кушетка массажная, весы медицинские, ванна гидромассажная, душевая кабина, тумба медицинская, шкаф медицинский, стол медицинский, ширма.
11.	Кабинет гидромассажа	Гидромассажные ванны, изображения морских животных.
12.	Кабинет коррекции зрения	Стол медицинский, аппарат «Рота» для проверки зрения, аппарат для светоимпульсной терапии «Асир», столик для аппаратов.
13.	Стоматологический кабинет	Стоматологическая установка в комплекте с принадлежностями, стерилизатор воздушный, стул стоматологический, шкаф медицинский, стол медицинский.