

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.22г.



Рабочая программа
(Образовательная область «Физическое
развитие. Обучение плаванию»)
на 2022 -2023 учебный год

Составила:
Инструктор по физической культуре
(Образовательная область-плавание)
Егорова Анна Витальевна

г. Ульяновск-2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	4
1.1.2 Цели, задачи, условия реализации Программы.....	6
1.1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	7
1.2. Планируемые результаты.....	7
1.2.1 Целевые ориентиры дошкольного возраста.....	8
1.2.2 Целевые ориентиры по окончанию срока усваивания Программы.....	9
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
2.1. Общие положения.....	11
2.2. Содержание образовательной деятельности.....	12
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации раздела «Физическая культура. Обучение плаванию» рабочей программы.....	15
2.4. Взаимодействие с семьями дошкольников.....	17
2.5. Взаимодействие со специалистами ДОУ.....	17
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	18
3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.....	18
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	21
3.3. Кадровые условия реализации Программы.....	24
3.4. Материально-техническое обеспечение Программы.....	24
3.5. Финансовые условия реализации Программы.....	26
3.6. Планирование образовательной деятельности.....	26
3.7. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы.....	28
3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.....	29
4. Перечень литературных источников.....	30
Приложения.....	31

ВВЕДЕНИЕ

Целевая установка физического воспитания детей дошкольного возраста определяется требованиями современного этапа развития общества и системы образования к формированию личности.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду», которая не противоречит задачам и принципам образовательной программы дошкольного образования, а также соответствует основными нормативно-правовым документам по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного

образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 10/14 г. Москва);

- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа - 30.07.2013);

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей.. Срок освоения программы: 4 года.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.1.1. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не

меня позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

- **оздоровительные**
- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность; закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;
- **образовательные:**
- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания
- **воспитательные:**
- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;

- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Систематичность - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

Доступность, сознательность – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядность – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

Комплексность и интегрирование – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Личностная ориентация – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

Сопровождение – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.2. Планируемые результаты

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

1.2.1. Целевые ориентиры дошкольного возраста

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>Высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).</p>	<p>Развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему усложнять ранее освоенные основные движения. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.</p>	<p>Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.</p>	<p>Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная</p>

1.2.2. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой ОУ по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой ОУ, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных ОУ условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание *качества условий образовательной деятельности*, обеспечиваемых ОУ, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические.

При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплыть тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки	Прыжок ногами вперед.

в воду	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплыв «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

В содержательном разделе представлены:

– описание образовательной деятельности «Физическое развитие. Обучение плаванию.» в соответствии с направлениями развития и с учетом используемых вариативных программ

дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.

– описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации.

2.2. Содержание образовательной деятельности.

№ п/п	Образовательная область	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	
		Содержание	Средства, педагогические методы, формы работы с детьми
1	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ		
	Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости)	*Комплексы упражнений на суше. *Комплексы упражнений в воде.	*Беседы, занятия, подвижные и спортивные игры. *Игры-эстафеты. *Спортивные развлечения и праздники. *Упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды. *Упражнения для специальной подготовки.
	Упражнений, 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.	*Специальные упражнения для освоения разных способов плавания. *Особенности способов плавания. *Сведения о физических качествах. *Элементы прикладного плавания.	*Использование элементов прикладного плавания. *Разучивание комплексов упражнений на суше. *Диагностирование (для самооценки). *Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания. *Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии. *Технологии обучения здоровому образу жизни *Коррекционные технологии: Ритмопластика
	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.		Подвижные и спортивные игры Релаксация
	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными	*Правила поведения на воде.	Различные гимнастики

	<p>нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>	<p>*Свойства воды. *Представления о движениях в воде. *Способы закаливания. *Традиции оздоровления. *Польза плавания. *Строение человека. *Водные виды спорта. *Значение воды в жизни человека. *Гигиенические навыки, правила. *Безопасность на воде. *Спортивные события в своей местности. *Знаменитые спортсмены.</p>	<p>Физкультурные занятия Проблемно-игровые занятия Коммуникативные игры Занятия из серии «Здоровье» Самомассаж Технологии музыкального воздействия Сказкотерапия Цветотерапия Психогимнастика Фонетическая ритмика.</p>
2	<p>СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;</p>	<p>*Положительное отношение к физическим упражнениям и подвижным играм. *Привычка к здоровому образу жизни. *Безопасность на воде. *Спортивные события в своей</p>	<p>*Подвижные и спортивные игры. *Игры-эстафеты. *Командные соревнования. *Использование элементов прикладного плавания. *Реализация проекта «Рисунки на воде». *Безопасные навыки выполнения физических упражнений при плавании. *Навыки правильного поведения в</p>

	<p>становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками,</p>	<p>местности. *Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>	<p>экстремальных ситуациях.</p>
3	<p>ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</p> <p>Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об</p>	<p>*Свойства воды. *Польза плавания. *Строение человека. *Водные виды спорта. *Значение воды в жизни человека. *Спортивные события в своей местности. *Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>	<p>*Беседы, занятия. *Игры народов Поволжья. *Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.</p>

	отечественных традициях, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы.		
4	РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ	*Интегрированные занятия с логопедом. *Формирование речевого дыхания.	*Игры на формирование речевого дыхания. *Звуковая гимнастика. *Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде.
5	ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей.	*Элементы синхронного плавания. *Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение.	*Развлечения и праздники. *Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде. *Реализация проекта «Рисунки на воде». *Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания. *Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность.

2.3. Формы, способы, методы реализации раздела «Физическая культура. Обучение плаванию»

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые
- командные
- индивидуальные

Формы занятий:

- занятия тренировочного типа
- сюжетно-игровые
- игровые
- контрольно-проверочное
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде)

- занятия с участием родителей
- спортивные досуги, развлечения

Методы :

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Итогом реализации программы являются диагностика показателей двигательной подготовленности детей в образовательной области «Физическое развитие» (плавание) проводится два раза в течение учебного года: ноябрь и апрель. Программное содержание предусматривает формирование знаний, умений, навыков. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

Тема	Формы занятий, используемые приемы и методы	Дидактические материалы, техническое обеспечение НОД
Правила поведения в бассейне.Т.Б.; краткий обзор развития плавания; краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм занимающихся; правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	Беседа	Плакаты, иллюстрации, тематические картины, буклеты
Основы техники плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин; общая и специальная физическая, морально-волевая, психологическая подготовка; оборудование и инвентарь.	Групповые и индивидуальные беседы, объяснение	Плакаты, журналы, телевизор, DVD диски.
Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения)	Мячи, доски, резиновые игрушки, игрушки тонущие, обручи (плавающие), вертикальные, круги надувные, надувной модуль «Бревно»

2.4. Взаимодействие с семьями дошкольников.

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие - что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Формы, способы, методы и средства реализации раздела «Обучение плаванию в ДОУ»

Формы работы с родителями:

Родительское собрание;

Фотовыставка «Учимся плавать»;

Памятки "Правила посещения бассейна";

Стендовый материал;

Рекомендации по режиму дня, литература по закаливанию.

2.5. Взаимодействие со специалистами ДОУ.

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп;
- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и досугов;
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях.

Взаимодействие с медицинскими работниками:

- определение физкультурной группы, группы здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно сосудистой системы;
- профилактика травматизма;
- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание).

3. Организационный раздел.

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) *и продуктивной* (производящей субъективно новый продукт) *деятельности*, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Безопасность 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 10-12 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.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны **знать**:

- правила поведения в бассейне. Технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;

- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм, занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- 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 подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Организация и санитарно – гигиенических условий.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно – гигиенические правила.

Обучение навыкам плавания по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне и в спортивном зале, расположенном в здании детского сада.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, сна, всех других форм, физ.культ. – оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приёма пищи.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 минут после еды. Занятия проходят по установленному расписанию, группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна после НОД;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролирует медсестра.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями Организации, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием, средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья.



бассейн

оснащение



3.3. Кадровые условия реализации Программы

Описание кадрового состава

№	Ф.И. О педагога	должность	Аттестация	Курсовая подготовка
	Егорова Анна Витальевна	Инструктор по физической культуре		Курсы повышения квалификации ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н.Ульянова» С 07.12.2021-08.12.2021г. «Организационно-методические условия реализации дополнительного образования в ДОО» 16 часов Удостоверение о повышении квалификации 733101165859 От 08.12.2021г

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-технические условия в бассейне позволяют достичь следующие цели и выполнить задачи:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их образовательных потребностей;
- организовывать участие родителей в создании условий для реализации Программы , а также мотивирующей образовательной среды;
- обновлять содержание в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей.
- эффективно осуществлять образовательную деятельность.

Название	Функциональное использование	Площадь	Примечания
Плавательный бассейн	Для проведения занятий, развлечений и праздников на воде.	48	Стандартное оборудование, библиотека методической литературы.

паспорт бассейна

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря
	Инвентарь
1	Резиновые мячи 5 шт
2	Надувные мячи 10 шт
3	Жилеты 5 шт
4	Надувные круги 35 шт

5	Обручи 3 шт
6	Пластмас.шарики 500 шт
7	«Тонущие рыбки» 10 шт
8	Ворота 2 шт
9	Дротики 1 шт
10	Кольца 1 шт
11	Дельфин надувной 1 шт
12	Нарукавники 10 шт
13	Очки 2 шт
14	Ласты 2 шт
15	Доска плавательная 19 шт
16	Модульная палка 11 шт
	Мебель
1	Сушилки 4 шт
2	Стелажи 1 шт
3	Стол 1 шт
4	Стул 1 шт
5	Стойка для одежды 2 шт
6	Резиновые коврики 10 шт
7	Кожаные диваны 7 шт
	Спортивные игры
1	Пионер бол
2	Водное поло
3	Водный тетрис
4	Игры в бассейне с задержкой дыхания
	Пособия раздаточные
1	Мяч
2	Доска
3	Шарики
4	Обруч
5	Рыбки
6	Круг
7	Жилет
8	Нарукавники

Информационно-методические условия реализации программы .

<i>Технологии и пособия по проблеме: «Физическое развитие. Обучение плаванию»</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.3. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.4. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 19896.М.В. Рыбак Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: творческий центр Сфера , 2012
---	--

3.5. Финансовые условия реализации Программы.

Финансовое обеспечение реализации рабочей программы для детей опирается на исполнение расходных обязательств, обеспечивающих конституционное право граждан на бесплатное и общедоступное дошкольное образование.

3.6. Планирование образовательной деятельности

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием, изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников. В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы

дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает

**Регламентация педагогической деятельности
Инструктора по физической культуре (обучение плаванию)
на 2022 – 2023 уч.г.**

Дни недели	Время	Вид деятельности
Понедельник	8.00-8.30	Подготовка к образовательной организационной деятельности
	8.30-9.30	Работа с методической литературой
	9.30-10.00	Раскладка атрибутов к образовательной деятельности
	10.00-10.30	Образовательная организационная деятельность группы № 7
	10.30-11.00	Образовательная организационная деятельность группы № 1
	11.00-11.20	Уборка и подготовка бассейна к образовательной организационной деятельности
	11.20-11.40	Образовательная организационная деятельность группы № 3(1п)
	11.40-11.50	Проветривание
	11.50-12.10	Образовательная организационная деятельность группы № 3(2п)
	12.15-12.35	Обработка инвентаря
	12.35-14.00	Планирование работы. Изготовление наглядных пособий.
Вторник	8.00-8.30	Подготовка к образовательной организационной деятельности
	8.30-9.30	Уборка и подготовка бассейна к образовательной организационной деятельности
	9.30-10.00	Изменение уровня воды и температурного режима
	10.00-10.30	Оформление документации
	10.30-11.00	Консультативная деятельность с воспитателями
	11.00-11.20	Образовательная организационная деятельность группы № 6(1п)
	11.20-11.35	Проветривание
	11.35-11.45	Образовательная организационная деятельность группы № 6(2п)
	11.45-12.00	Разработка сценариев к развлечениям
	12.00-13.00	Уборка бассейна и обработка инвентаря
13.00-14.00		
Среда	8.00-8.30	Подготовка к образовательной организационной деятельности
	8.30-9.00	Работа с методической литературой
	9.00-10.00	Раскладка атрибутов к образовательной деятельности
	10.00-10.30	Работа с документацией
	10.30-11.00	Образовательная организационная деятельность группы № 3
	11.00-11.20	Проветривание
	11.20-11.45	Образовательная организационная деятельность группы № 7(1п)
	11.55-12.20	Образовательная организационная деятельность группы № 7(2п)
	12.20-13.00	Обработка спортивного инвентаря
	13.00-14.00	Организация предметно-развивающей среды
Четверг	8.00-8.30	Подготовка к образовательной организационной деятельности
	8.30-9.30	Работа с методической литературой
	9.30-10.00	Раскладка атрибутов к образовательной деятельности
	10.00-10.30	Образовательная организационная деятельность группы № 2
	10.30-11.00	Образовательная организационная деятельность группы № 6
	11.00-11.10	Проветривание
	11.10-11.40	Образовательная организационная деятельность группы № 4(1п)
	11.40-12.10	Обработка инвентаря

	12.10-13.10 13-10-14.00	Консультативная деятельность с родителями Планирование работы. Изготовление наглядных пособий.
Пятница	8.00-8.30 8.30-9.50 9.50-10.20 10.20-10.30 10.30-11.00 11.00-11.30 11.30-12.00 12.00-12.10 12.10-12.40 12.40-14.00	Подготовка к образовательной организационной деятельности Уборка и подготовка бассейна к образовательной организационной Футбол(кружок) Проветривание Футбол(кружок) Раскладка атрибутов к образовательной деятельности Образовательная организационная деятельность группы №4(1п) Проветривание Образовательная организационная деятельность группы №4(2п) Обработка инвентаря. Уборка бассейна. Изменение уровня воды и температурного режима

3.7. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания

Программы

В целях совершенствования Программы запланирована следующая работа на 2022-2023 учебный год

.Разработка публикаций в электронном и бумажном виде.

Публикация	Адрес публикации
1. Публикация консультации для родителей «Плавание в ДОУ»	Сайт ДОО

Практических материалов и рекомендаций по реализации Программы.

1.Совершенствование картотеки по подвижным играм в бассейне для детей дошкольного возраста	декабрь
2. Пополнение родительских уголков папками-передвижками по образовательной области «Физическое развитие. Обучение плаванию»	в течении года

Совершенствование материально-технической среды и пополнение предметно-развивающей среды.

3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
7. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
8. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08- 249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.
9. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

Электронные образовательные ресурсы

Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 гг. – Режим доступа:

<http://www.fcpro.ru>.

Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф>.

Российское образование Федеральный портал. – Режим доступа:
<http://www.edu.ru/index.php>.

ФГОС. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/13.06.14>.

Перечень литературных источников

1. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2009. – 108 с.
2. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. – М.:, 2009. – 143 с.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования [Текст]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 143 с.
4. Козлов, А.В. Плавание: Учебная программа / А.В. Козлов. – М.: Просвещение, 2008. – 186 с.
5. Левин, Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 95 с.
6. Макаренко, Л.П. Юный пловец / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 288 с.
7. Осокина, Т.И. Как учить детей плавать [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1991. – 80 с.
8. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 158 с.
9. Сажина, С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ [Текст]: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 112 с.
10. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.
11. Маханева, М.Д., Баранова, Г.В. Фигурное плавание в детском саду [Текст]: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Учебно-тематический план - старшая группа.

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т.Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм ребенка .	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		3
12	Обучение выдоху в воду.		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		3
16	Выполнение контрольных упражнений .		3
17	Подвижные игры.		3
	Итого:	3	33

Учебно-тематический план - подготовительная к школе группа.

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		3
12	Обучение выдоху в воду.		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение облегченным способом плавания.		3
16	Выполнение контрольных упражнений.		3
17	Подвижные игры.		3
	Итого:	3	33

2. Календарно – тематическое планирование - старшая группа.

Учебный материал	Занятия в минутах																		
	1- 2	3	5	7	9-	11	13	15	17	19	21	23	25	27-	29-	31-	33-	35-	
		-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	28	30	32	34	36	
		4	6	8	0	12	14	16	18	20	22	24	26						
<i>ТЕОРИЯ</i> 1. Организация занятий и	10	5																	

ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.																			
2. Краткий обзор развития плавания. Влияние плавания на организм занимающихся .	10	5																	
3.Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом (гигиена), оказание первой помощи при проблемах на воде.	5	5	1	1	1	1	1												
<i>ПРАКТИКА НА СУШЕ</i> 4. Организационные мероприятия		4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр- ния, игры, эстафеты		4	5	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
6. Подготовка к занятиям, построение, расчет		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>ПРАКТИКА НА ВОДЕ</i> 7.а)передвижение по дну разными способами			5	5	5														
б) погружение в воду, открывать в ней глаза			5	5	5	5	5				5	5							
в) «поплавок»										5				5		5			
г) «звездочка»											5		5	5	5				
д) « стрелочка»											5							5	
е) паровозик (ту-ту) выдох в воду				5	5	5	5	5		5	5	5	5		5	5	5		
ё) тюлень (на груди, на спине)						5	5												
ж) скольжение на груди и на спине с помощью восп- ля и самостоят.								5				5			5				
з) скольжение на груди и на спине с								5					5					5	

поперемен. движением ног																		
и) скольжение на груди с помощью пен- ой доски											1	1	1	1	1	1	1	
к) скольжение на груди и спине с толчком от борта «торпеда»														5		5		
8. свободное плавание, подвижные игры			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9. выполнение контрольных и зачетных требований									15									15

Календарно – тематическое планирование - подготовительная к школе группа.

Учебный материал	Занятия в минутах																	
	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8	9- 10	11- 12	13- 14	15- 16	17- 18	19- 20	21- 22	23- 24	25- 26	27- 28	29- 30	31- 32	33- 34	35- 36
<i>ТЕОРИЯ</i> 1. Организация занятий и ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	10	10																
2. Краткий обзор развития плавания. Влияние плавания на организм занимающихся .	10	5																
3.Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом (гигиена), оказание первой помощи при проблемах на воде.	10	5	1	1	1	1	1											
<i>ПРАКТИКА НА СУШЕ</i> 4. Организационн ые мероприятия		4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр- ния, игры,		4	5	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3

эстафеты																		
6. Подготовка к занятиям, построение, расчет		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>ПРАКТИКА НА ВОДЕ</i> 7.а) передвижение по дну разными способами		5	5	5														
б) погружение в воду, открывать в ней глаза		5	5	5	5	5				5	5							
в) «поплавок»									5				5			5		
г) «звездочка»										5		5	5	5				
д) «стрелочка»									5								5	
е) паровозик (ту-ту) выдох в воду		5	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5		5	5	5		
ё) тюлень (на груди, на спине)					5	5												
ж) скольжение на груди и на спине с помощью воспитателя и самостоят.								5			5			5				
з) скольжение на груди и на спине с поперемен. движением ног								5				5		5			5	
и) скольжение на груди с помощью пеной доски										1	1	1	1	1	1	1	1	
к) скольжение на груди и спине с толчком от борта «торпеда»													5			5		
8. свободное плавание, подвижные игры		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9. выполнение контрольных и зачетных требований								20										20

3. Конспекты занятий по обучению детей плаванию.

№ 1 -2

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ТЕОРИЯ	Организация занятий и правила поведения в бассейне. ТБ.	10	Спортивный зал, беседа.
	Гигиена на занятиях плавания	5-10	Разъяснение, наглядное пособие.

	Краткий обзор развития плавания. Влияние плавания на организм занимающихся.	10	Обзорная экскурсия в бассейн.
--	---	----	-------------------------------

№ 3-4

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ТЕОРИЯ	Организация занятий и правила поведения в бассейне. ТБ.	5-10	Спортивный зал, беседа.
	Гигиена на занятиях плавания	5	Разъяснение, наглядное пособие.
	Краткий обзор развития плавания. Влияние плавания на организм занимающихся.	5	Обзорная экскурсия в бассейн.
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	4	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	4	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	2	

№ 5-6

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ТЕОРИЯ	Гигиена на занятиях плавания	1	Разъяснение, наглядное пособие.
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	2	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	5	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	2	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Передвижение по дну разными способами.	5	Нарукавники.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5	Не тонущие игрушки, поручень.
	Погружение в воду, открывать в ней глаза.	5	Тонущие игрушки, поручень.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски.

№ 7-8

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ТЕОРИЯ	Гигиена на занятиях плавания	1	Разъяснение, наглядное пособие.
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.

	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Передвижение по дну разными способами.	5	Нарукавники.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5-10	Не тонущие игрушки, поручень.
	Погружение в воду, открывать в ней глаза.	5	Тонущие игрушки, поручень.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски.

№ 9-10

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ТЕОРИЯ	Гигиена на занятиях плавания	1	Разъяснение, наглядное пособие.
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Передвижение по дну разными способами.	5	Нарукавники.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5-10	Не тонущие игрушки, поручень.
	Погружение в воду, открывать в ней глаза.	5	Тонущие игрушки, поручень.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки.

№ 11 -12

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ТЕОРИЯ	Гигиена на занятиях плавания	1	Разъяснение, наглядное пособие.
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Погружение в воду, открывать в ней глаза.	5	Тонущие игрушки.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5-10	Не тонущие игрушки, поручень.
	Погружение в воду, открывать в ней глаза.	5	Тонущие игрушки, поручень.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски,

			игрушки.
--	--	--	----------

№13-14

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ТЕОРИЯ	Гигиена на занятиях плавания	1	Разъяснение, наглядное пособие.
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Погружение в воду, открывать в ней глаза.	5	Тонущие игрушки
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5-10	Не тонущие игрушки, поручень.
	Тюлень (на груди, на спине)	5	Нарук., пен.доски.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки.

№ 15-16

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	3	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	скольжение на груди и на спине с помощью инструктора и самостоятельно.	5	Нарукавники и без них.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5-10	Не тонущие игрушки, поручень.
	скольжение на груди и на спине с поперемен. движением ног	5	Нарук., пен.доски.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.

№ 17-18

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА	Свободное плавание, игры	5	Пенопластовые доски,

НА ВОДЕ			игрушки.
	выполнение контрольных и зачетных требований	15-20	Секундомер, линейка

№ 19-20

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упражнения, игры, эстафеты	3	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	« Поплавок»	5	Нарукавники и без них.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5-10	Не тонущие игрушки, поручень.
	« Стрелочка» на спине, на груди	5	Нарук., пен. доски.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.

№ 21 -22

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упражнения, игры, эстафеты	3	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	« Поплавок»	5	Нарукавники и без них.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5-10	Не тонущие игрушки, поручень.
	« Стрелочка» на спине, на груди	5	Нарук., пен. доски.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.

№ 23-24

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упражнения, игры, эстафеты	3	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Погружение в воду, открывать в ней глаза.	5	Нарукавники и без них.

	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5	Не тонущие игрушки, поручень.
	«Стрелочка» на груди,на спине	5-10	Нарук., пен.доски.
	Скольжение на груди с помощ. инструктора и самостоятельно	5	Пенопластовые доски
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.

№ 25-26

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Погружение в воду, открывать в ней глаза.	5	Нарукавники и без них.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5	Не тонущие игрушки, поручень.
	«Стрелочка» на груди,на спине	5	Нарук., пен.доски.
	«Звёздочка» на груди,на спине	5	Нарукавники
	скольжение на груди с помощью пен-ой доски	5	Пенопластовые доски.
	скольжение на груди и на спине с поперемен. движением ног	5	Нарук., пен.доски.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.

№ 27-28

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Погружение в воду, открывать в ней глаза.	5	Нарукавники и без них.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5	Не тонущие игрушки, поручень.
	«Стрелочка» на груди,на спине	5	Нарук., пен.доски.
	«Звёздочка» на груди,на спине	5	Нарукавники

	скольжение на груди с помощью пен-ой доски	5	Пенопластовые доски.
	скольжение на груди и на спине с поперемен. движением ног	5	Нарук., пен.доски.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.

№ 29-30

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Скольжение на груди с помощ. инструктора и самостоятельно	5	Нарукавники и без них. Пенопл. доски.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5	Не тонущие игрушки, поручень.
	« Торпеда».	5	Нарук., пен.доски.
	«Звёздочка» на груди,на спине	5	Нарукавники
	« Поплавок »	5	
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5	Тонущие игрушки, поручень.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.

№ 31 -32

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Скольжение на груди и на спине с поперемен. Движением ног	5	Нарукавники и без них. Пенопл. доски.
	«Стрелочка»	5	Пенопл. доски, круги
	« Торпеда».	5	Нарук., пен.доски, круги.
	«Звёздочка» на груди,на спине	5	Нарукавники
	« Поплавок »	5	

	Скольжение на груди с помощью круга	5	Круги.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.

№ 33-34

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	2	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Скольжение на груди и на спине с поперемен. движением ног	5	Нарукавники и без них. Пенопл. доски.
	«Стрелочка»	5	Пенопл. доски, круги
	«Торпеда».	5	Нарук., пен.доски, круги.
	Паровозик (ту-ту) выдох в воду.	5	Нарукавники Тонущие игрушки, поручень.
	Скольжение на груди с помощью круга	1	Круги.
	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.

№ 35-36

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка мин	Оборудование
ПРАКТИКА НА СУШЕ	Организационные мероприятия.	1	Беседа.
	Ходьба, бег, ОРУ, спец. упр-ния, игры, эстафеты	3	Спортивный зал, маты, мячи.
	Подготовка к занятиям, построение, расчет	1	
ПРАКТИКА НА ВОДЕ	Свободное плавание, игры.	5	Пенопластовые доски, игрушки, надувные мячи.
	выполнение контрольных и зачетных требований	15-20	Секундомер, линейка.

4. Сводная таблица уровня развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.

Пол	Средние показатели физических качеств (по Э. Я. Степаненко)							
	Быстрота, с			Сила, кол-во раз			Гибкость, см	
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний
Мальчики 5-7 лет	8-9	10-11	12 и более	8 и более	5-7	4 и менее	45 и более	40-44
Девочки 5-7 лет	9-10	11-12	13 и более	7 и более	4-6	3 и менее	50 и более	45-49

5. Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивным способом.

№	Плавательные движения	Уровень развития		
		Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (Синий)
1	Скольжение на груди	Без ошибок.	Кисти не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).
2	Скольжение на спине	Без ошибок.	Кисти рук не соединены. Руки согнуты. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Голова сильно запрокинута назад.
3	Движение ногами при плавании Кролем на груди, спине.	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движения ногами.	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты во внутрь.
4	Движение руками при плавании Кролем на груди, спине.	Без ошибок.	Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты. Неполный гребок.
5	Плавание Кролем на груди, спине в полной координации.	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание.	Руки и ноги согнуты.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания.

