

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 компенсирующего вида»
(МДОУ «Д/с № 40»
«Челядьӧс 40 №-а компенсируйтана видзанин»
школадз велӧдан муниципальной учреждение
(ШВМУ «Челядьӧс 40 №-а»)

СОГЛАСОВАНО

Протокол педагогического совета
МДОУ «Д/с № 40»
от 31.08.2022 г № 1



Рабочая программа образовательной деятельности
инструктора по физической культуре (плавание)

Поповой Людмилы Николаевны

(ФИО)

Возрастная группа: от 2 до 7 лет Группы: № 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14
на 2022 - 2023 учебный год

г. Ухта, 2022 год

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи программы.	4
1.3. Принципы и подходы программы:	5
1.3. Значимые характеристики группы.....	6
1.4. Целевые ориентиры и/или планируемые результаты освоения образовательной программы.....	8
2.Содержательный раздел.....	11
2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию (плавание). 11	
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы. ..	25
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	29
3.Организационный раздел.....	29
3.1. Циклограмма педагогической деятельности и расписание ООД.	29
3.2. График организованной образовательной деятельности.....	30
3.3. Перспективный план работы на 2022 – 2023 учебный год.	32
3.4. Праздники и развлечения в бассейне.	32
3.5. Предметно-развивающая среда.	33
3.6. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.	35

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа образовательной деятельности по направлению физическое развитие (плавание) для детей от 2 до 7 лет (№ группы 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28)

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

- Уставом МДОУ;

- Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи МДОУ «Детский сад №40 компенсирующего вида».

- Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата МДОУ «Детский сад №40 компенсирующего вида».

Для разработки программы были взяты за основу:

- Программа обучения плаванию в детском саду (Воронова Е.К.)

- Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет (Протченко Т.А., Семенов Ю.А.)

- Методическое пособие «Раз, два, три, плыви...» (Рыбак М.В.)

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать занятия круглый год) развивается, укрепляется и закаливается весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно – сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

Врачи – педиатры по – прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям.

Данная программа обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных занятий, когда дети знакомятся со свойствами воды; упражнения на суше, обучение плаванию. Такие занятия имеют в большей мере оздоровительную направленность, а элементы обучения плавания (подготовительные упражнения) вводятся для тех детей, кто хочет (а значит готов) их выполнять. Этот период требует индивидуального подхода к каждому ребенку, поскольку положительные эмоции являются обязательной составляющей каждого занятия в воде.

Данная программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремится к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать.

1.2. Цели и задачи программы.

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

В соответствии с данной целью решаются следующие **задачи**

Общие:

1. Формирование навыков плавания, умения владеть своим телом в водной среде;
2. Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
3. Развитие физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, координации.
4. Формирование навыков здорового образа жизни и личной гигиены;
5. Воспитание осознанного и бережного отношения к своему здоровью.

Задачи по возрастным группам:

1 год обучения (2 группа раннего возраста 2 – 3 года) – группа № 8

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучать различным видам передвижения в воде.
3. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.
4. Формировать навыки личной гигиены.
5. Воспитывать самостоятельность.

2 год обучения (младшая группа 3 – 4 года) – группа № 5

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучать опусканию лица в воду.
3. Обучать различным видам передвижения в воде.
4. Обучать выдоху в воду.
5. Формировать навыки личной гигиены.

3 год обучения (средняя группа, 4 – 5 лет) – группы № 4, 7, 12

1. Обучать самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине.
2. Обучать многообразным выдохам в воду.
3. Обучать скольжению на груди и на спине.

4. Обучать работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении.

5. Формировать правила поведения на воде.

4 год обучения (старшая группа, 5 – 6 лет) группы № 9, 10

1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании «кроль» на груди и на спине.

2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

3. Развивать силовые возможности.

4. Способствовать формированию правильной осанки.

5. Продолжать формировать правила поведения на воде.

5 год обучения (подготовительная к школе группа, 6 – 7 лет) – группы № 2, 6, 14

1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.

2. Совершенствовать технику плавания.

3. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

4. Приучать пользоваться правилами поведения на воде.

1.3. Принципы и подходы программы:

- Доступность, позволяющая использовать преемственность физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующие активность и двигательную деятельность ребёнка;

- Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- Систематичность и постепенность, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка плавания;

- Сознательность и активность, стимулирующая формирование устойчивого интереса, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

- Наглядность – объяснение упражнения с демонстрацией изучаемого способа плавания.;

- Комплексности предполагает использование элементов плавания с корректирующими упражнениями на суше и в воде для укрепления опорно-двигательного аппарата или объединения всех видов плавания;

- Разнообразие, позволяющий не только повышать моторную плотность занятий, но и при использовании нестандартного оборудования в воде стимулировать интерес и активность ребёнка;

- Новизны, позволяющий найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, тот способ, который бы отвечали его способностям, его одарённости, а так же целенаправленно выполнять корректирующие упражнения в воде.

1.3. Значимые характеристики группы

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: 3-4 года

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам 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 малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

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. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Индивидуальные особенности сформированных плавательных умений на начало года детей младшей группы № 5 оформлены отдельным приложением. (Приложение № 1)

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 3 – 4 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, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, 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. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше

силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, 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. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – либо задачи.

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 педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Индивидуальные особенности сформированных плавательных умений на начало года детей средних групп № 4, 7, 12 оформлены отдельным приложением. (Приложение № 2)

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, 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 (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Индивидуальные особенности сформированных плавательных умений на начало года детей старшей группы № 9, 10 оформлены отдельным приложением. (Приложение № 3)

Подготовительный к школе 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. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Индивидуальные особенности сформированных плавательных умений на начало года детей подготовительных к школе групп № 2, 6, 14 оформлены отдельным приложением. (Приложение № 4)

1.4. Целевые ориентиры и/или планируемые результаты освоения образовательной программы

2 группа раннего возраста, 2 – 3 лет

Ранний дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Выполнять простейшие плавательные движения ног.

Младшая группа, 3 – 4 лет

В младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды -сопротивлением, поддерживающей силой и др.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду;

-Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук;

- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду;
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа, 4 – 5 лет

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

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 с 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».

Старшая группа, 5 – 6 лет

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

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».

Подготовительная к школе группа, 6 – 7 лет

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети могут:

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

Диагностика сформированных плавательных умений и навыков проводится два раза в течение года: в последние две недели сентября и в первые недели мая. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике: А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург. Детство-пресс 2011г.

2.Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию (плавание).

1 год обучения (2 группа раннего возраста, 2– 3 лет)

Месяц	Недели	Содержание	Оборудование	Дата
Сентябрь – октябрь адаптационный период				
Ноябрь	1	Ознакомление детей с бассейном, душем, раздевалкой, с правилами поведения в бассейне		
	2	Посещение занятий по плаванию старших групп		
	3	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
Декабрь	1	Учить входить и выходить из воды	Игрушки	
	2	Учить передвижению в воде, держась за поручень	Игрушки	
	3	Продолжать учить входить и выходить из воды с помощью инструктора	Игрушки	
	4	Продолжать учить передвижению в воде, держась за поручень		
	5	Продолжать учить передвижению в воде, держась за поручень		
Январь	1	Праздничные выходные		
	2	Спортивные развлечения		
	3	Учить передвижению по бассейну (вдоль границ)	Игрушки	
	4	Закреплять передвижения в воде, держась за поручень	Игрушки	
Февраль	1	Учить выполнять различные движения руками	Игрушки	
	2	Учить передвигаться с игрушкой в различных положениях	Игрушки	
	3	Учить делать плавный выдох	Игрушки	
	4	Продолжать учить передвижению в воде (вдоль границ)	Игрушки	
Март	1	Учить передвигаться по воде, преодолевая сопротивление воды	Игрушки	
	2	Продолжать учить выполнять различные движения руками	Игрушки	
	3	Продолжать учить делать плавный выдох	Игрушки	
	4	Продолжать учить передвигаться по воде, преодолевая сопротивление воды	Игрушки	
	5	Продолжать учить передвигаться по воде, преодолевая сопротивление воды	Игрушки	
Апрель	1	Учить ползать по дну бассейна, с различными положениями рук и ног	Игрушки	

	2	Учить поднимать руками брызги, попадая водой в лицо себе и другим	Игрушки	
	3	Продолжать ползать по дну бассейна, с различными положениями рук и ног	Игрушки	
	4	Продолжать поднимать руками брызги, попадая брызгами себе и другим	Игрушки	
Май	1	Учить хлопать по воде руками, создавая брызги	Игрушки	
	2	Продолжать передвигаться с игрушками в различных положениях	Игрушки	
	3	Продолжать передвигаться с игрушками в различных положениях	Игрушки	
	4	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
	5	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	

2 год обучения (младшая группа, 3– 4 лет)

Месяц	Недели	Содержание	Оборудование	Дата
Сентябрь	1	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми)		
	2	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми)		
	3	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
Октябрь	1	Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Привитие интереса к занятиям плаванием. Учить входить в воду.		
	2	Учить самостоятельно входить и выходить из воды. Способствовать формированию навыков личной гигиены.		
	3	Учить передвигаться в воде, применяя различные движения рук. Продолжать учить самостоятельно входить и выходить из воды.		
	4	Учить опусканию лица в воду. Продолжать учить передвигаться в воде, применяя различные движения рук. Ознакомить детей с горизонтальным телом пловца.	Ведёрко, игрушки	
Ноябрь	1	Учить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. Продолжать учить опусканию лица в воду.	Ведёрко, игрушки	

	2	Учить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. Закреплять навыки самостоятельного входа и выхода из воды.	Лейка, игрушки	
	3	Продолжать отрабатывать навыки погружения под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. Закреплять навыки передвижения в воде, применяя различные движения рук.	Ведёрко, игрушки	
	4	Совершенствовать навыки погружения под воду, без опоры, с задержкой дыхания. Совершенствовать вход и выход из воды.	Лейка, игрушки	
	5	Совершенствовать навыки погружения под воду, без опоры, с задержкой дыхания.	Лейка, игрушки	
Декабрь	1	Учить однократному выдоху в воду. Совершенствовать навыки опускания лица в воду.	Игрушки	
	2	Учить открыванию глаз в воде. Совершенствовать навыки передвижения по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры.	Игрушки	
	3	Продолжать учить однократному выдоху в воду. Продолжать учить открыванию глаз в воде.		
	4	Учить технике выполнения упражнений на освоения с водой («поплавок», «звёздочка» на груди, «медуза») у опоры	Нарукавники	
Январь	1	Праздничные выходные		
	2	Учить многократным выдохам в воду. Закреплять открывание глаз в воде.		
	3	Продолжать учить многократным выдохам в воду. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.		
Февраль	1	Учить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры. Закреплять навыки многократных выдохов в воду.		
	2	Учить выполнению упражнения «звёздочка» на спине с поддержкой. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.	Нарукавники, игрушки	
	3	Продолжать учить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение с водой	Нарукавники, игрушки	

		(«поплавок», «звёздочка» на груди, «медуза») у опоры.		
	4	Продолжать учить выполнению упражнения «звёздочка» на спине с поддержкой. Закреплять работу ног при плавании способом кроль на груди у опоры.	Нарукавники	
Март	1	Учить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой). Закреплять навыки выполнения упражнения «звёздочка» на спине с поддержкой.	Нарукавники, игрушки	
	2	Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.	Игрушки	
	3	Учить принимать горизонтальное положение в воде без опоры. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Учить работе ног, как при плавании кролем (у опоры). Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде без опоры.	Пл. доска, резиновые мячи	
	5	Учить работе ног, как при плавании кролем (у опоры). Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде без опоры.	Пл. доска, резиновые мячи	
Апрель	1	Учить выполнению скольжения на груди. Совершенствовать технику выполнения способом кроль на груди (у опоры).	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде («поплавок», «звёздочка»).	Нарукавники	
	3	Учить скольжению с отталкиванием от опоры на груди. Совершенствовать умение выполнять упражнения на всплытие и лежание.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Продолжать учить скольжению с отталкиванием от опоры на груди.	Пл. доска, резиновые мячи	
Май	1	Учить скольжению с отталкиванием от опоры на спине. Совершенствовать умение скольжения с отталкиванием от опоры на груди.	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Продолжать учить скольжению с отталкиванием от опоры на спине.	Пл. доска, резиновые мячи	

		Совершенствовать умение скольжения с отталкиванием от опоры на груди.		
	3	Совершенствовать умение скольжения с отталкиванием от опоры на груди.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	
	5	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	

3 год обучения (средняя группа, 4 – 5 лет)

Месяц	Недели	Содержание	Оборудование	Дата
Сентябрь	1	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми)		
	2	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми). Инструктаж по ТБ и правилам поведения.		
	3	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
Октябрь	1	Учить самостоятельному лежанию на груди. Совершенствовать навыки различных видов передвижений в воде.		
	2	Продолжать учить самостоятельному лежанию на груди. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.		
	3	Учить самостоятельному лежанию на спине в воде. Совершенствовать навыки выполнения выдохов в воде.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Продолжать учить самостоятельному лежанию на спине в воде. Закреплять навыки самостоятельного лежания на груди.	Пл. доска, резиновые мячи	
Ноябрь	1	Учить скольжению в воде на груди и на спине. Совершенствовать навыки горизонтального лежания в воде на груди.	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Закреплять навыки самостоятельного лежания на спине. Совершенствовать навыки работы ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.	Пл. доска, резиновые мячи	
	3	Продолжать учить скольжению в воде на груди и на спине.	Пл. доска, резиновые мячи	

		Совершенствовать навык погружения под воду с головой.		
	4	Закреплять навыки скольжения в воде на груди и на спине. Совершенствовать навыки выполнения многократных выдохов в воду.	Пл. доска, резиновые мячи	
	5	Закреплять навыки скольжения в воде на груди и на спине. Совершенствовать навыки выполнения многократных выдохов в воду.	Пл. доска, резиновые мячи	
Декабрь	1	Учить работе ног, как при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Продолжать учить работе ног, как при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.	Пл. доска, резиновые мячи	
	3	Закреплять работу ног, как при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль (у опоры).	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Совершенствовать умение выполнять многократные выдохи в воду (у опоры). Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди с подвижной опорой.	Пл. доска, резиновые мячи	
Январь	1	Праздничные выходные.		
	2	Спортивные развлечения.		
	3	Учить работе ног, как при плавании способом кроль на спине, с подвижной опорой. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди с подвижной опорой.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Продолжать учить работе ног, как при плавании способом кроль на спине, с подвижной опорой. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине.	Пл. доска, резиновые мячи	
Февраль	1	Учить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Закреплять навыки работы ног, как при плавании способом кроль на спине, с подвижной опорой.	Пл. доска, резиновые мячи	

	2	Продолжать учить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.	Пл. доска, игрушки	
	3	Учить скольжению на груди с выдохом в воду. Закреплять навыки скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Продолжать учить скольжению на груди с выдохом в воду. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Пл. доска, игрушки	
Март	1	Учить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой). Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании способом кроль.	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Продолжать учить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой). Совершенствовать навыки скольжения с выдохом в воду.	Пл. доска, игрушки	
	3	Закреплять навыки плавания кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой). Совершенствовать навыки многократных выдохов.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Совершенствовать навыки плавания кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой).	Пл. доска, игрушки	
	5	Совершенствовать навыки плавания кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой).	Пл. доска, игрушки	
Апрель	1	Создать представление о технике плавания облегчённым кролем на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Совершенствовать навыки выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем. Совершенствовать навыки многократных выдохов в воду.	Пл. доска, игрушки	
	3	Учить работе рук, как при плавании облегчённым кролем на груди и на спине.	Пл. доска, резиновые мячи	

		Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду (с использованием поддерживающих средств).		
	4	Продолжать учить работе рук, как при плавании облегчённым кролем на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания при помощи одних ног.	Пл. доска, игрушки	
Май	1	Закреплять навыки работы рук, как при плавании облегчённым кролем на груди и на спине. Совершенствовать навыки работы рук, как при плавании облегчённым кролем на груди и на спине.	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди (без работы ног).		
	3	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	

4 год обучения (старшая группа, 5 – 6 лет)

Месяц	Недели	Содержание	Оборудование	Дата
Сентябрь	1	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми)		
	2	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми)		
	3	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
Октябрь	1	Инструктаж по ТБ и правилам поведения в бассейне. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде.		
	2	Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Способствовать привитию навыков личной гигиены.	Пл. доска, резиновые мячи	
	3	Учить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	Пл. доска, игрушки	

		Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.		
	4	Продолжать учить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.	Пл. доска, ласты	
Ноябрь	1	Закреплять технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Пл. доска, резиновые мячи	
	2	Учить плаванию облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине (без выноса рук из воды).	Пл. доска, игрушки	
	3	Продолжать учить плаванию облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды). Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на спине.	Пл. доска, ласты	
	4	Закреплять технику плавания облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи одних ног.	Пл. доска, резиновые мячи	
	5	Закреплять технику плавания облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи одних ног.	Пл. доска, резиновые мячи	
Декабрь	1	Учить технике плавания облегчённым кролем на груди с выдохом в воду. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды).	Нарукавники, игрушки	
	2	Продолжать учить плаванию облегчённым кролем на груди с выдохом в воду. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Пл. доска, ласты	
	3	Учить технике плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать навыки скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Продолжать учить технике плавания облегчённым кролем на спине.	Пл. доска, игрушки	

		Закреплять технику плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду.		
Январь	1	Праздничные выходные.		
	2	Спортивные развлечения.		
	3	Закреплять технику плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду.	Пл. доска, ласты	
	4	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать технику согласования работы рук, ног и дыхания при плавании облегчённым кролем на груди.	Пл. доска, резиновые мячи	
Февраль	1	Учить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине (без выноса рук).	Пл. доска, игрушки	
	2	Продолжать учить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Пл. доска, ласты	
	3	Закреплять работу рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем, с выдохом в воду.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Совершенствовать работу рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на спине.	Пл. доска, игрушки	
Март	1	Учить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.	Пл. доска, ласты	
	2	Продолжать учить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине.	Пл. доска, гимнастические палки	
	3	Закреплять навыки согласования работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры. Совершенствовать умение работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой.	Пл. доска, резиновые мячи	

	4	Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. Способствовать развитию координационных способностей.	Пл. доска, игрушки	
	5	Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. Способствовать развитию координационных способностей.	Пл. доска, игрушки	
Апрель	1	Учить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем, кроль на груди и на спине.	Пл. доска, ласты	
	2	Продолжать учить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног без поддерживающих средств.	Пл. доска, гимнастические палки	
	3	Закреплять навыки согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	Пл. доска, резиновые мячи	
	4	Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Оценить степень освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног.	Пл. доска, игрушки	
Май	1	Совершенствовать навыки согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.	Пл. доска, ласты	
	2	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног (без опоры).	Пл. доска, гимнастические палки	
	3	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	

5 год обучения (подготовительная к школе группа, 6 – 7 лет)

Месяц	Недели	Содержание	Оборудование	Дата
Сентябрь	1	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми)		
	2	Подготовка к началу занятий (прохождение медицинского обследования детьми)		
	3	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование	Личная карта ребёнка	
Октябрь	1	Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.		
	2	Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем	Пл. доска, резиновые мячи	
	3	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду. Способствовать развитию навыков личной гигиены.	Пл. доска, игрушки	
	4	Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног. Способствовать развитию силовых возможностей.	Пл. доска, ласты	
Ноябрь	1	Учить плаванию облегчённым кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания). Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на спине (руки вдоль туловища).	Пл. доска, гимнастические палки	
	2	Продолжать учить плаванию облегчённым кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Пл. доска, резиновые мячи	
	3	Закреплять технику плавания облегчённым кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	Пл. доска, игрушки	

		Совершенствовать навыки многократных выдохов в воду.		
	4	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания). Совершенствовать работу рук с неподвижной опорой.	Пл. доска, ласты	
	5	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания). Совершенствовать работу рук с неподвижной опорой.	Пл. доска, ласты	
Декабрь	1	Учить технике плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду.	Пл. доска, гимнастические палки	
	2	Продолжать учить технике плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Пл. доска, резиновые мячи	
	3	Закреплять технику плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать технику скольжения кролем на груди и на спине с работой ног кролем.	Пл. доска, игрушки	
	4	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на спине.	Ласты	
Январь	1	Рождественские каникулы.		
	2	Спортивные развлечения.		
	3	Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегчённым кролем на груди. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.	Пл. доска, гимнастические палки	
	4	Совершенствовать технику плавания облегчённым способом кроль на груди и на спине с выдохом в воду.	Пл. доска, резиновые мячи	
Февраль	1	Учить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.	Пл. доска, игрушки	

	2	Продолжать учить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине без выноса рук из воды.	Пл. доска, ласты	
	3	Закреплять работу рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине без выноса рук из воды.	Пл. доска, гимнастические палки	
	4	Совершенствовать работу рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине без выноса рук из воды.	Пл. доска, резиновые мячи	
Март	1	Учить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.	Пл. доска, игрушки	
	2	Продолжать учить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.	Пл. доска, ласты	
	3	Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении.	Пл. доска, ласты	
	4	Способствовать развитию координационных особенностей. Способствовать развитию скоростно – силовых возможностей.	Пл. доска, ласты	
	5	Способствовать развитию координационных особенностей. Способствовать развитию скоростно – силовых возможностей.	Пл. доска, ласты	
Апрель	1	Учить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем (кроль на груди и на спине).	Пл. доска, ласты	
	2	Продолжать учить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении.	Пл. доска, ласты	
	3	Закреплять согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на спине с подвижной опорой.	Пл. доска, ласты	
	4	Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди с подвижной опорой.	Пл. доска, ласты	

Май	1	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди в полной координации.	Пл. доска, ласты	
	2	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине в полной координации.	Пл. доска, ласты	
	3	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	
	4	Диагностическое обследование.	Личная карта ребёнка	

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.

Важно заинтересовать ребенка процессом обучения, учитывая его возможности и возрастные предпочтения. Рассказы о водной среде, обитателях морей и рек, о том, кто и как передвигается в воде, какие возможности передвижения в воде имеет человек, умеющий плавать, - все эти темы должны присутствовать в общении с детьми на занятиях по обучению плаванию. Интерьер бассейна, инвентарь, который используется на занятиях, должны быть привлекательными для детей.

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип последовательности и постепенности выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка). Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Нужно стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, пробуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие **методические приемы:**

- Показ упражнений
- Разучивание упражнений
- Средства наглядности
- Имитация упражнений
- Круговая тренировка
- Исправление ошибок
- Индивидуальная страховка и помощь
- Игры и игровые упражнения на суше и в воде
- Соревновательный эффект

Обучение плаванию детей проводится поэтапно, количество и продолжительность занятий зависит от возраста детей

Организация проведения занятий

Вся площадь бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащий как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, чередуя нагрузки с отдыхом.

Особо следует отметить, что ребенка пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом потихоньку, с объяснением и показом (можно выбрать ребенка, который хорошо выполняет).

Организация проведения занятий на мелководье

2 группа раннего возраста и младшая группа. В таких группах обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: прозрачностью, глубиной. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью инструктора либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. С учетом основных задач начального обучения плаванию включаются игры с игрушками на мелководье, включая все виды ходьбы и бега в воде. Занятия начинаются с обычного умывания и обливания из ведерка. Затем к кратковременному опусканию лица в воду.

Средняя группа. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды. Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надув шар», «Лопнул шар»).

Организация проведения занятий на глубокой воде

Старшая и подготовительная группы. Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. Основным показателем возможностей ребенка

выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями:

1. Исходное положение перед отталкиванием
2. Сила толчка
3. Положение тела во время скольжения.

При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80 % затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступить к обучению движениям.

Кроль на груди. В настоящее время это самый быстроходный способ. При плавании способом кроль на груди пловец лежит под небольшим углом к поверхности воды, лицо его опущено в воду, во время вдоха он поворачивает голову в сторону. Это наиболее удобное положение пловца и для его продвижения, и для дыхания. При плавании кролем ноги слегка согнуты, не напряжены, носки оттянуты и слегка повернуты внутрь. Движения выполняются от бедра, с небольшим размахом (20 – 30 см), ритмично, сверху вниз и с низу вверх – одна нога движется сверху вниз, другая – снизу-вверх. Если плывущий делает правильные движения, на поверхности воды появляются только пятки. Руки пловца выполняют рабочее движение в воде во время гребка, подготовительное – над водой при проносе руки по воздуху. Руки совершают непрерывные поочередные движения, т. е. когда одна рука делает гребок, другая проносится по воздуху, когда одна заканчивает гребок около бедра и выходит из воды, другая заканчивает движение по воздуху и входит в воду. Вдох производят сразу же, как только рот окажется над поверхностью воды. Выдох делают в воду через рот сразу после вдоха, без задержки.

Подчиняясь общему закону механики —экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников.

Традиционно рекомендуется начинать обучение с движений ногами

Скорость

Принцип экономичного плавания предполагает разумное распределение сил пловца на дистанции. Поэтому мы обучаем детей плавать медленно, сохраняя непрерывность движений (без наплыва). Первое время дошкольники рефлекторно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу добиваться выполнения длинного гребка, или, как мы называем, «шага» («шагаем, как мама», «шагаем, как папа»). Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность детей на протяжении всего занятия.

Правильное дыхание.

В плавании существует присказка: «Плавать умеет только тот, кто владеет дыханием». Ребенку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Учитывая уровень подготовки ребенка, лучше выбирать короткие дистанции, но выполнять упражнение многократно (чтобы не нарушалась координация). Поскольку полноценный навык вырабатывается в процессе длительной тренировки и в течение нескольких лет, мы считаем, что дошкольнику достаточно владеть им в играх, купании, при выполнении различных упражнений. Если у ребенка возникла потребность сделать вдох — научите его поворачивать голову в сторону (в момент окончания гребка), так чтобы рот

оказался на поверхности воды, а ухо было в воде («посмотри на плечо»). Выдох производится через рот и нос при повороте головы в исходное положение. Лучше всего вдох выполнять на каждый третий гребок руками («раз—два—три —вдох»). Предварительно упражнение выполняется на суше, дома и стоя по грудь в воде. Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удается приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами.

Кроль на спине. В кроле на спине, так же, как и в кроле на груди, пловец занимает почти горизонтальное положение, плечи несколько выше таза, затылок в воде (как на подушке), лицо над поверхностью (это намного облегчает дыхание). Ногами, как и в кроле на груди, совершают попеременные движения в вертикальной плоскости снизу-вверх и сверху вниз. Только при кроле на спине их немного больше сгибают в коленях и активнее разгибают. Руками, так же как и в кроле на груди, выполняют попеременные движения. При гребке рука слегка согнута в локте, напряжена, движется к бедру почти параллельно поверхности воды. К концу гребка рука разгибается и прямой проносится по воздуху. В момент проноса рука разворачивается мизинцем вниз (к воде) и вкладывается в воду на ширине плеч или чуть шире. Вдох выполняют во время движения одной руки над водой, выдох – при движении другой.

Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удастся достаточно хорошо продвигаться за счет ног —это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь — «как у медведя»). Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет)

Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги —на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок —скольжение с работой ног —и сразу 2—4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания. Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); опереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде). На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедра и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).

Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка

плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, создание памяток.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,
- Демонстрация фотоматериалов.

3. Организационный раздел.

3.1. Циклограмма педагогической деятельности и расписание ООД.

Дни недели	Вид деятельности	Время
Понедельник с 8:30 до 16:30	• Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом.	8:30 – 9:40
	• Обучение плаванию. (Группы № 12, 9, 10)	9:40 – 11:35
	• Работа с документацией/написание планов.	11:35 – 12:15
	• Обеденный перерыв.	12:15 – 12:45
	• Взаимодействие со специалистами (психологом, музыкальным руководителем и др.).	12:45 – 14:30
	• Технологический перерыв.	14:30 – 14:45
	• Подготовка к занятиям.	14:45 – 15:30
	• Обучение плаванию. (Группа № 14)	15:30 – 16:00
	• Работа с родителями.	16:00 – 16:30
	Вторник с 8:30 до 16:30	• Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом.
• Обучение плаванию. (Группы № 7, 2, 14)		9:40 – 11:40
• Работа с документацией.		11:40 – 12:15
• Обеденный перерыв.		12:15 – 12:45
• Написание сценариев к развлечениям, праздникам.		12:45 – 14:30
• Технологический перерыв.		14:30 – 14:45
• Подготовка к занятиям.		14:45 – 15:25

	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение плаванию. (Группа № 10) • Работа со спортивным инвентарем. 	15:25 – 15:50 15:50 – 16:30
Среда с 8:30 до 16:30	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом. • Обучение плаванию. (Группы № 5, 4, 2, 6) • Подготовка информационного материала для рабочей группы. • Обеденный перерыв. • Подготовка материалов для информационных стендов, методическая литература. • Технологический перерыв. • Подготовка к занятиям. • Обучение плаванию. (Группа № 9) • Взаимодействие с воспитателями. 	8:30 – 9:20 9:20 – 11:45 11:45 – 12:15 12:15 – 12:45 12:45 – 14:30 14:30 – 14:45 14:45 – 15:25 15:25 – 15:55 15:55 – 16:30
Четверг с 8:30 до 16:30	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом. • Обучение плаванию. (Группы № 12, 4, 7) • Работа с документацией/написание планов. • Обеденный перерыв. • Работа с плавательным оснащением. • Технологический перерыв. • Подготовка к занятиям. • Обучение плаванию. (Группа № 6) • Взаимодействие со специалистами (психологом, музыкальным руководителем и др.). 	8:30 – 9:40 9:40 – 11:00 11:00 – 12:15 12:15 – 12:45 12:45 – 14:30 14:30 – 14:45 14:45 – 15:25 15:25 – 15:55 15:55 – 16:30
Пятница С 8:30 до 16:30	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к занятиям, взаимодействие со ст. м/с, врачом. • Обучение плаванию. (Группа № 8) • Подготовка материалов для информационных стендов, методическая литература. • Работа с документацией/написание планов. • Обеденный перерыв. • Работа с плавательным оснащением. • Технологический перерыв. • Подготовка материалов для информационных стендов, методическая литература. 	8:30 – 9:20 9:20 – 9:30 9:30 – 10:45 10:45 – 12:15 12:15 – 12:45 12:45 – 14:30 14:30 – 14:45 14:45 – 16:30

3.2. График организованной образовательной деятельности.

При организации плавания детей используется бассейн, отвечающий требованиям к плавательным бассейнам, их устройству, эксплуатацию и качеству воды.

Форма занятий – групповая.

Продолжительность каждого занятия согласно требованиям «МР 2.4.0259-21. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям, реализующим образовательные программы дошкольного образования, осуществляющим присмотр и уход за детьми, в том числе размещенным в жилых и нежилых помещениях жилищного фонда и нежилых зданий, а также детским центрам, центрам развития детей и иным хозяйствующим субъектам, реализующим образовательные программы дошкольного образования и (или) осуществляющим присмотр и уход за детьми, размещенным в нежилых помещениях». (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2021)

- во второй группе раннего возраста – 10 минут
- в младшей группе – не более 15 минут;
- в средней группе – не более 10 минут;
- в старшей группе – не более 25 минут;
- в подготовительной группе составляет – не более 20 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от сезонности, физического развития детей и усвоения ими пройденного материала.

Занятие проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей вещей, необходимых для купания.

Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая группа раннего возраста (2-3 года)	1	36	10 мин	40 мин	6 час
Младшая группа (3-4 года)	1	36	15 мин	1 час	9 час
Средняя группа (4-5 лет)	2	72	20 мин	1,2 часа	10,2 часа
Старшая группа (5-6 лет)	2	72	50 мин	3,36 часа	30,2 часа
Подготовительная группа (6-7 лет)	2	72	40 мин	2,64 часа	23,8 часа

Продолжительность и распределение количества соревнований, развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	Соревнования	Праздники, развлечения	Соревнования	Праздники, развлечения
Вторая группа раннего возраста (2-3 года)	-	1 раз в год	-	10-15 мин
Младшая группа (3-4 года)	1 раз в год	1 раз в год	15 мин	15-20 мин
Средняя группа (4-5 лет)	2 раза в год	3 раза в год	20 мин	20-30 мин
Старшая группа (5-6 лет)	2 раза в год	2 раза в год	25-30 мин	25 – 50 мин
Подготовительная группа (6-7 лет)	2 раза в год	2 раза в год	25-30 мин	30 – 60 мин

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая группа раннего возраста (2-3 года)	+ 30... +32°С	+26... +28°С	0,3-0,4
Младшая группа (3-4 года)	+ 30... +32°С	+26... +28°С	0,4-0,5
Средняя группа (4-5 лет)	+28... +29°С	+24... +28°С	0,7-0,8
Старшая группа (5-6 лет)	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8
Подготовительная группа (6-7 лет)	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8

3.3. Перспективный план работы на 2022 – 2023 учебный год.

№	Направление мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организационная работа		
1.1	Составить документацию, план по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> • перспективный план работы на год; • циклограмма деятельности инструктора по плаванию; • календарный план работы по обучению плавания; • план работы по самообразованию. 	Сентябрь	Инструктор по плаванию
1.2.	Диагностика физического развития детей, оформление личных карт развития детей.	Сентябрь, май	Инструктор по плаванию
1.3.	Составление плана спортивных праздников, развлечений и досугов.	Сентябрь	Инструктор по плаванию
2.	Коррекционно-развивающая работа		
2.1.	Проведение групповых, подгрупповых и индивидуальных занятий.	В течение года	Инструктор по плаванию
3.	Взаимодействие с воспитателями, специалистами		
3.1.	Проведение развлечений, досугов в бассейне, совместно с воспитателями.	В течение года	Инструктор по плаванию Специалисты
3.2..	Подбор игр и упражнений для развития функциональных возможностей и силы основных скелетных мышц, улучшение осанки.	В течение года	Инструктор по плаванию

3.4. Праздники и развлечения в бассейне.

Месяц	Название	Форма проведения	Участники
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • «Кто живет в реке» 	Спортивное развлечение	Дети ср. групп

	<ul style="list-style-type: none"> • «Эстафеты» 	Спортивное развлечение	Дети старших и подготовительных к школе групп
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • «День Нептуна» 	Спортивное развлечение	Дети подготовительных к школе групп
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • «В гостях у зайчика попрыгайчика» 	Спортивный досуг	Дети мл. групп
	<ul style="list-style-type: none"> • «Праздник волшебной воды» 	Спортивный досуг	Дети ср. групп
	<ul style="list-style-type: none"> • «Веселые эстафеты» 	Спортивное развлечение	Дети подготовительных к школе групп
Январь	<ul style="list-style-type: none"> • «Происшествие на болоте» 	Спортивное развлечение	Дети ср. групп
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • «Приключение колобка» 	Спортивное развлечение	Дети мл. групп
	<ul style="list-style-type: none"> • «Праздник моряков» 	Спортивное развлечение	Дети ср. групп
Март	<ul style="list-style-type: none"> • «Обгонялки» 	Спортивное развлечение	Дети ср. групп
	<ul style="list-style-type: none"> • «Команды на старт» 	Спортивное развлечение	Дети ст. групп
	<ul style="list-style-type: none"> • «Танцы на воде» 	Спортивное развлечение	Дети подготовительных к школе групп
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • «Команды на старт» 	Спортивное развлечение	Дети ст. групп
	<ul style="list-style-type: none"> • «Затерянный остров» 	Спортивный досуг	Дети подготовительных к школе групп
	<ul style="list-style-type: none"> • «Мышка водолаз» 	Спортивный досуг	2 группа раннего возраста
Май	<ul style="list-style-type: none"> • «Необыкновенное путешествие на корабле» 	Спортивное развлечение	Дети ст. групп

3.5.Предметно-развивающая среда.

Оборудование, имеющееся в бассейне, полностью соответствует требованиям Программы: оснащен традиционным и нетрадиционным оборудованием. В том числе, средствами для обучения плаванию (доски, круги, жилеты), тонущие и плавающие игрушки, а также оборудованием для проведения индивидуальной и подгрупповой работы с детьми, имеющими ОВЗ.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Нарукавники

Ниже представлен список оборудования, пособий и игрушек, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий

Оснащение бассейна

№	Наименование оборудования	Кол - во	Цель использования
Оборудование помещений бассейна			
1.	Резиновые коврики и дорожки резиновые разного размера	10 шт.	Для хождения босиком во избежание скольжения
2.	Вешалки	30 шт.	Переодевание до и после плавания
3.	Скамейки	8 шт.	Для переодевания
4.	Шест спасательный нетонущий	1 шт.	Для соблюдения техники безопасности
5.	Спасательные круги	5 шт.	Для соблюдения техники безопасности
6.	Термометр комнатный, водный	4 шт.	Для контроля температуры воды и воздуха
7.	Облучатель бактерицидный настенный рециркуляторный	1 шт.	Для обеззараживания воздуха в присутствии людей
Оборудование, игрушки для занятий в воде			
1.	Надувные игрушки	3 шт.	Наглядно – игровой материал
2.	Кольца цветные	23 шт.	Демонстрационный и игровой материал
3.	Обручи нетонущие	4 шт.	Игровой и дидактический материал
4.	Мяч резиновый	8 шт.	Игровой материал
5.	Игрушки – рыбки цветные нетонущие	7 шт.	Игровой и дидактический материал
6.	Игрушки – крокодилы нетонущие	8 шт.	Игровой и дидактический материал
7.	Ласты детские новые	10 пар	Дидактический материал для совершенствования работы ног
	старые	6 пар	
8.	Круги надувные для плавания	1 шт.	Игровой материал
9.	Жилеты надувные	4 шт.	Для тренировки техники передвижения на воде
10.	Мячи надувные для плавания	2 шт.	Игровой материал
11.	Веревка с поплавками	1 шт.	Для организации упражнений на воде и для техники безопасности
12.	Плавательные доски красные	9 шт.	Дидактический материал для совершенствования работы ног
	синие	19 шт.	
	белые	2 шт.	
13.	Игрушки - мельница	3 шт.	Игровой материал для малышей
14.	Лейки	3 шт.	Игровой материал для малышей
15.	Ведрa маленькие разноцветные	11 шт.	Игровой материал для малышей
16.	Плавательные очки	4 шт.	Игровой материал

17.	Игрушки - животные	11 шт.	Игровой дидактический материал для малышей
18.	Игрушки – маленькие нетонущие (птицы)	16 шт.	Дидактический материал
19.	Корзинки белые	2 шт.	Для спортивного инвентаря

3.6. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.

1. Васильева В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989
2. Волошина А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов.
3. Воронова Е.К., Программа по обучению плаванию в детском саду. – СПб.: «Детство – пресс», 2003. – 80 с.
4. Кардамонова Н.Н., Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: «Феникс», 2001. – 320 с.
5. Кожухова Н.Н. и др., Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
6. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Егоров Б.Б., Методическое пособие., М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.
7. Осокина Т.И., Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей., М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
8. Плавание: Учебник для педагогических факультетов физической культуры. /Под редакцией Булгаковой Н.Ж. – М.: «ФиС», 1984. – 288 с.
9. Рунова М.А.: Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педагогических ВУЗов и колледжей. М.: «Мозаика – Синтез», 2002. – 256 с.
10. Рыбак М.В., Раз, два, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. – Москва, Обруч, 2010.