

Принята

на заседании педагогического
совета МБДОУ № 143 г.Пензы
Протокол № 4
от «29» августа 2025 г.

Утверждено

Заведующий МБДОУ № 143 г.Пензы
_____ Н.А.Воронкина
от «____» _____ 2025 г.

**Рабочая программа
по физическому воспитанию
(обучение плаванию)**

Срок реализации программы: 1 год

Разработал:
инструктор по физической культуре
Хитренко Валентина Сергеевна

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи Программы.
- 1.3. Принципы и подходы реализации Программы
- 1.4. Методы и формы организации работы по обучению плаванию
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Обучение плаванию»
 - 2.1.1. Младший возраст
 - 2.1.2. Средний возраст
 - 2.1.3. Старший возраст
- 2.2. Форма и структура организации учебного занятия
 - 2.2.1. Формы организации учебного материала
 - 2.2.2. Способы, применяемые в образовательной области «Обучение плаванию»

3. Организационный раздел

- 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы
- 3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
- 3.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию
- 3.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ
- 3.5. Сетка занятий
- 3.6. Развернутое планирование занятий по плаванию:
 - младшая группа (3-4 года)
 - средняя группа (4-5 лет)
 - старшая группа (5-6 лет)
 - подготовительная группа (6-7 лет)
- 3.7. Перечень программно-методического обеспечения

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы МБДОУ № 143 «Вишенка» (далее – Программа).

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать»

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта – освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения в воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно - развивающего и гуманистического характера взрослого с детьми.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. Методы и формы организации работы по обучению плаванию.

Формы организации деятельности детей.

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.
2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

Методы обучения плаванию:

- **Словесный метод.** Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.
- **Наглядный метод обучения.** Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.
- **Метод упражнения.** При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Вторая младшая группа (3-4 года)

Младший 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.

Задачи обучения.

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду.

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

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

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»).
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

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, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.
- Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

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

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Пытаться проплывать 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».
- Скользить на груди «Стрела», «Торпеда».
- Выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

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

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.

- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

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

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Водолазы».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?».
- 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 «Торпеда»
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная группа (от 6 до 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.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

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

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
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине с плавательной доской.
- Лежать с плавательной доской на спине.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Плавать на груди с работой ног с доской «Торпеда»
- Пытаться плавать способом кроль на груди и на спине.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Обучение плаванию»

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.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам

2.1.1. Младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Привить интерес, любовь к воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.).
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.
6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

2.1.2. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

3. Учить лежать на груди без опоры, скользить на груди в стрелочке, погрузив лицо в воду, толкаясь ногами от бортика, без опоры, работе ног стилем кроль на груди с опорой.

4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.1.3. Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.2 Форма и структура организации учебного занятия

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

Занятия проводятся 1 раз в неделю :

в год – 46 часов;

в месяц – 4 часа;

в неделю – 1 час.

Продолжительность занятий:

Вторая младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит:

- **Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Разминка на суше: ходьба, ОРУ.
- **Основная** Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.
- **Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания, свободное плавание. Индивидуальная работа.

2.2.1 Формы организации учебного материала

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закрепление знаний, умений и навыков.

1. Игровые занятия (направлены на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала).

2. Занятия-тренировки в основных видах движений.

3. Занятие, построенное на 1 виде плавания (более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

4. Контрольно-проверочные занятия.
5. Сюжетно занятия.
6. Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

2.2.2. Способы, применяемые в образовательной области «Обучение плаванию»

- *Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей выдохам в воду, скольжению, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с доской.
- *Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы данного упражнения т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- *Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.
- *Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3. Организационный раздел

3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы «Обучение плаванию».

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) *признание детства как уникального периода в становлении человека*, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования* (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);
- 4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

- 5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально - ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*
- 6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*
- 7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*
- 8) *совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*
- 9) *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;*
- 10) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;*
- 11) *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психологопедагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;*
- 12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;*
- 13) *взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;*
- 14) *использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;*
- 15) *предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;*
- 16) *обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.*

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

- Плавательные доски.
- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
- Нарукавники.
- Поролоновые палки (нудлы)
- Мячи разных размеров.
- Обручи плавающие и с грузом.

3.3 Организация и санитарно – гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как

только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Санитарно – гигиенические условия проведения НОД включают следующее:

- проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется СЭС

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.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- 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.
- 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.

- 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;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просится выйти по необходимости;

уметь:

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

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 25	от 20-30 до 40
Средняя	2	10	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50
Старшая	2	10	От 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10	От 25 до 30	От 50 до 60

Распределение количества НОД 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 младшая	1	36	15 минут	1 час	9
Средняя	1	36	25 минут	1 час 40 минут	24

Старшая	1	36	30 минут	2 часа	33
Подготовительная к школе	1	36	35 минут	2 часа 20 минут	36

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 ⁰ C	+26... +28 ⁰ C	0,9
Средняя	+ 28... +29 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,9
Старшая	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,9
Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,9

3.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) со специалистами и педагогами ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) и воспитателя

Эффективное взаимодействие воспитателя со специалистами крайне важно при организации воспитательно- образовательной работы в детском саду. При наличии бассейна в ДОУ актуальным становится налаживание совместной работы воспитателя и инструктора по плаванию.

От активного участия воспитателя в подготовке к двигательной деятельности в бассейне, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по плаванию зависит конечный результат и достижение таких целей как формирование умения плавать, воспитание воли, целеустремлённости, самостоятельности, организованности, уверенности в своих силах.

Инструктор по плаванию консультирует воспитателей, дает необходимые советы - как подготовить детей к первому посещению бассейна, о чем рассказать родителям, о затруднениях, достижениях и успехах детей. Воспитатели знакомятся с планом работы инструктора по плаванию, специалист обращает внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждают проведенные занятия, учитывают, кому из детей нужна индивидуальная помощь.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для плавания, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, знакомит с правилами поведения в бассейне непосредственно во время занятий. Помогая детям принимать гигиенические процедуры, воспитатель воспитывает у них навыки самообслуживания, уважительное отношение к гигиене и чистоте, умение оказывать помощь товарищу и чувство уважения друг к другу. Воспитатель проводит беседы о пользе занятий плаванием, проводит дидактические игры, знакомит детей с художественной литературой на эту тему.

Активно используется возможности взаимодействия педагогов с родителями. При необходимости инструктор по плаванию приходит на родительские собрания, проводит мастер-классы вместе с воспитателем. Оформляются папки-передвижки, воспитатель предлагает родителям ознакомиться с рекомендациями об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка.

Воспитатель напоминает родителям просьбы инструктора по плаванию, передает информацию. Если у родителей возникают вопросы, необходимо отправить родителей на консультацию к инструктору по плаванию. На сайте ДОУ, в социальных сетях размещаются фото- и видеорепортажи о том, чему научились дети в бассейне.

Благодаря постоянной, совместной и слаженной работе инструктора по плаванию и воспитателей нашего детского сада можно достичь определенных успехов: высокая посещаемость детьми занятий по плаванию, низкая заболеваемость. Дети плавают с удовольствием, освоили ныряние, делятся успехами со сверстниками и родителями. Таким образом, тесное сотрудничество педагогов детского сада - инструктора по плаванию и воспитателя, является условием оздоровления детей плаванием, повышения двигательной активности и формирования интереса к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

3.5. Сетка занятий

День недели	Время проведения	Возрастная группа
понедельник		Санитарный день
вторник	10.30 11.00 11.30	«Буратино» 2 младшая «Ручеёк» средняя «Дюймовочка» старшая
среда	10.20 10.50 11.20	«Колокольчик» средняя «Непоседы» средняя «Капитошка» старшая
четверг	10.30 11.00 11.35	«Почемучка» старшая «Неваляшка» старшая «Сказка» подготовительная логоп.
пятница	10.30 11.00 11.40	«Солнышко» 2 младшая «Цветик-семицветик» подготовительная «Теремок» подготовительная

3.6. Развернутое планирование занятий по плаванию:

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей младшего возраста от 3 до 4 лет

Задачи.

1. Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием.
2. Создать представление о плавании.
3. Познакомить детей со свойствами воды.
4. Обучать различным видам передвижений в воде.
5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.
6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

Сентябрь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
1	1	Экскурсия по бассейну. Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни.	Поглаживание воды. Ударять ладонями по воде.	Приседания в воду до плеч.	Подуть на воду.	«Пузырь»	Свободное купание с игрушками
2	1	Самостоятельный вход в воду. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни.	Удерживание воды в ладошках, ударять ладонями по воде, делая брызги.	Погружение плеч и подбородка.	Подуть на воду.	«Солнышко и дождик»	Свободная игра с игрушками
3	1	Ходьба друг за другом без опоры.	Прыгать, держась руками за бортик.	Окунаться в воду до подбородка. Умывание лица.	Подуть на игрушки.	Свободные игры с игрушками	Свободные игры
4	1	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Хлопки ладошками по воде.	Приседание до подбородка у опоры.	Попробовать сделать пузыри.	«Пузырь»	Свободное купание

Задачи.

1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания.
2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.
3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.
4. Воспитывать самостоятельность.

Октябрь - ноябрь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №2	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
5 - 6	2	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Удерживание воды в ладонках, ударять ладонями по воде, делая брызги.	Приседание до подбородка. Стоя в кругу, наклониться, опуская нос в воду.	Продолжительный выдох на игрушку.	«Пузырь», «Птички моют носики» «Сделай ямку»	Свободное купание с игрушками
7-8	2	Различные виды передвижений без опоры.	Подбрасывание воды.	Стоя в парах и держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду.	Подуть на шарики.	«Солнышки о дождик» «Водолазы»	Свободная игра с игрушками
9-10	2	Ходьба, легкий бег. Передвижения в различных направлениях.	Хлопать по воде руками, брызгая на себя и товарищей, не вытирать лицо руками.	Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»).	Подуть на шарики.	«Карусели» «Водолазы»	Свободные игры
11-12	2	Различные вид ходьбы: - высоко поднимая колени - в полуприсяде	Круговые вращения руками, поочередно (как при плавании кролем). Прыжки на месте.	Руки вперед, лицо опустить в воду и продвигаться вперед на 2 шага.	Попробовать сделать пузыри. Выдох в воду.	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное купание

Задачи.

1. Обучить однократному выдоху в воду.
2. Обучить открыванию глаз в воде.
3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.
4. Совершенствовать передвижение без опоры.
5. Способствовать развитию смелости.

Декабрь - январь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
13-14	3	Ходьба с движениями рук -вперед -назад -круговые вращения	Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно.	Приседание с опусканием лица в воду, попробовать делать выдох в воду.	Продолжительный выдох на игрушку, в воду.	«Пузырь» «Спрячемся под воду»	Свободное купание с игрушками
15-16	3	Различные виды передвижений без опоры.	Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо – влево, как при полоскании белья.	Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой.	Подуть на шарики.	«Карусели» «Водолазы»	Свободная игра с игрушками
17 - 18	3	Ходьба, легкий бег. Передвижения в различных направлениях.	Круговые движения руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Приседания и выпрыгивания из воды. Погружение с головой.	Подуть на шарики.	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободные игры
19 -20	3	Ходьба по бассейну в разных направлениях.	Упражнение «Мельница» руками. Догонять плавающие игрушки.	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	«Пузырь». Выдох в воду.	«Сердитая рыбка» «Водолазы»	Свободное плавание

Задачи.

1. Обучить технике выполнения упражнений у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
3. Совершенствовать открывание глаз в воде.
4. Развивать ловкость.

Февраль – март

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
21 -22	2	Ходьба и бег вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени.	Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно.	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.	Продолжительный выдох на игрушку, в воду.	Игра с игрушками парами и по одному	Свободное купание
23 - 24	2	Ходьба и бег поперек бассейна, руки вперед («Ледокол»).	Вращательные движения руками вперед («Завести мотор»).	Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду. Попробовать сделать «Поплавок», «Медуза».	Выдох в воду (У кого больше пузырей).	«Маленькие и большие ножки» «Водолазы»	Свободная игра с игрушками
25 - 26	3	Прыжки вверх. Передвижения в различных направлениях.	Вращательные движения одновременно руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попробовать сделать «Звезду».	Вдох и выдох в воду.	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободные игры
27-28	3	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. «Поплавок»	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Сердитая рыбка» «Водолазы»	Свободное плавание

Задачи.

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.
2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.
3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.

Апрель – май

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
29 -30	4	Различные передвижения с изменением направления движений по сигналу.	Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно.	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.	Продолжительный выдох на игрушку, в воду.	Игра с игрушками парами и по одному	Свободное плавание
31 - 32	4	Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.	Вращательные движения руками вперед («Завести мотор») с продвижением вперед. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду. Попробовать сделать «Поплавок», «Медуза»	Выдох в воду (у кого больше пузырей).	«Караси и карпы» «Водолазы»	Свободная игра с игрушками
33 - 34	4	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Передвижения в различных направлениях.	Вращательные движения одновременно руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попробовать сделать «Звезду».	Вдох и выдох в воду.	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободные игры
35 - 36	4	Прыжки от бортика к бортик, помогая себе руками («Кто быстрее?»).	Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	Подныривание под плавающий на воде обруч.	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Жучок - паучок» «Водолазы»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет.

Задачи.

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.
2. Учить выполнять скольжение на груди.
3. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.
4. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

Сентябрь – октябрь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавани
Диагностическое обследование									
2	2	Различные виды ходьбы, приседания.	Во время ходьбы гребковые движения руками.	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.	Продолжительный выдох на игрушку, в воду.	Скольжение на груди «Стрела»	Упражнение «Поплавок» «Звезда»	Самостоятельные игры с игрушками.	Свободное купание
3 - 4	2	Ходьба и бег парами, прыжки на месте.	Вращательные движения руками вперед («Завести мотор»). Держась за поручень, выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем.	Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду.	Выдох в воду (У кого больше пузырей).	Совершенствование упражнения «Стрела» на груди с выдохом в воду.	«Поплавок» «Медуза»	«Караси и щука»	Пытаться плавать самостоятельно
5 -6	2	Передвижения в различных направлениях, не мешая друг другу.	Ходьба и бег поперек бассейна, руки вперед («Ледокол»).	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»).	Выдох в воду.	Стоя у бортика, руки вверх, слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользить по воде в сторону другого бортика.	Лежание на груди с поддержкой («Звезда» на груди.)	«На буксире», «Водолазы»	Свободное плавание
7-8	2	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Скольжение на груди.	Присев, опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна.	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Стрела» на груди.	Лежание на груди «Звезда» «Поплавок»	«Мы веселые ребята», «Насос».	Свободное плавание

Задачи.

1. Обучить скольжению на груди и на спине.
2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.
4. Отрабатывать движения прямыми ногами.

Ноябрь – декабрь

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
9-10	3	Ходьба в различных направлениях. Бег враспынную.	Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно. Гребковые движения руками, как при плавании кролем.	Погружение под воду с рассматриванием игрушек под водой.	Продолжительные выдохи в воду.	Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду.	«Поплавок», «Медуза». «Звезда» на спине с поддержкой.	«Карусели» «Насос» «Море волнуется».	Свободное плавание
11-12	3	Ходьба и бег поперек бассейна, руки вперед («Ледокол»).	Вращательные движения руками вперед («Завести мотор»).	Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду.	Выдох в воду (у кого больше пузырей).	Скольжение на груди на противоположную сторону бортика и обратно.	«Звезда» на спине.	«Водолазы»	Свободное плавание
13-14	3	Прыжки вверх. Передвижения в различных направлениях.	Вращательные движения одновременно руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду.	Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
15-16	3	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Упражнение «Поплавок».	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Стрела» на спине, держась руками за поручень. «Стрела» на спине без поддержки.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«Найди пару» «Жучок – паучок»	Свободное плавание

Задачи.

1. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
4. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

Январь — февраль

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
17 -18	4	Различные виды ходьбы: -«гигантские шаги»; - с ускорением; Бег по кругу, держась за руки.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение под воду с головой. Кто дольше продержится под водой.	Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой.	Отталкивание от бортика на груди, лицо опустив в воду.	«Поплавок» «Медуза». «Звезда» на спине с поддержкой.	«Смелые ребята» «Карась и щука» «Водолазы»	Свободное плавание
19 - 20	4	Различные виды ходьбы и беги с изменением направления и темпа.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дна.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и без.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	«Море волнуется»	Свободное плавание
21 - 22	4	Прыжки в верх. Передвижения в различных направлениях.	Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду.	Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках.	«Поплавок», «Медуза».	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
23 - 24	4	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на спине, держась руками за поручень.	«Медуза», «Поплавок», «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Задачи.

1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.
2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

Март – апрель

№ занятия	ОРУ на суше комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
25-26	3	Бег вдоль бортика, руками выполняя гребковые движения.	Движения руками: - круговые вперед; - круговые назад; - попеременно (вперед, назад). Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине).	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, плавающий на поверхности воды.	Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой.	Отталкивание от бортика на груди, лицо опустив в воду, руки вдоль туловища.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Смелые ребята» «Поезд в туннель» «Водолазы»	Свободное плавание
27-28	4	Различные виды ходьбы: - «краб» - «пингвины»; - «цапля»; - «гигантские шаги	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дна.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и без.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	«Море волнуется»	Свободное плавание
29-30	3		Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду.	Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик», «Водолазы»	Свободное плавание
31-32	4	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на спине, держась руками за поручень.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Задачи.

1. Совершенствовать работу ног, с плавательной доской.
2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
3. Воспитывать внимание.

Май

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
33	4	Разные виды ходьбы: - парами, - в полуприсяди, - руки за спину «Уточка».	Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась за поручень, с выдохом в воду.	Погружение с доставанием предметов со дна	Выдох в воду с открыванием глаз в воде.	Скольжение на груди с работой ног кролем с опорой о плавательную доску.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Фонтан» «Кто дальше» «Буксир»	Свободное плавание
34	3	Ходьба и бег с погружением по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди) с выдохом в воду.	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди с работой ног, как при кроле с доской и без.	«Медуза» «Звезда на груди» «Звезда на спине»	«Смелые ребята» «Торпеды»	Свободное плавание
35	4	Ходьба: - боком, - в полуприсяди, - спиной вперед, - в наклоне вперед с работой рук кролем на груди.	Работа ног кролем на груди с выдохом в воду(у опоры), то же на спине.	Попытаться сесть на дно бассейна, «Надень шляпу».	Вдох и выдох в воду. Выдохи на плавающий шарик.	Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках. «Стрела» без опоры с работой ног.	«Поплавок» «Медуза»	«Поезд в тоннель» «Водолазы»	Свободное плавание
36	3	Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. «Надень шляпу».	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на груди с опорой о досточку и без, с выдохом в воду.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

Задачи:

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.
4. Способствовать развитию подвижности суставов.
5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.

Сентябрь – октябрь

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
1	Диагностическое обследование								
2	1	Различные виды ходьбы, приседания.	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вытянуты вперед	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.	Многочисленные выдохи в воду с погружением головы под воду.	«Стрела» на груди и на спине с плавательной доской и без.	Упражнение «Поплавок» «Звезда»	«Карусели» «Сердитая рыбка»	Свободное плавание
3 - 4	2	Ходьба, бег друг за другом по кругу.	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вдоль туловища.	Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду.	Выдох в воду (у кого больше пузырей).	Скольжение на груди с выдохом в воду.	«Поплавок» «Медуза»	«Караси и щука»	Пытаться плавать самостоятельно
5 -6	1	Передвижения в различных направлениях, не мешая друг другу.	Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем.	Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой и делая выдох .	Выдох в воду с погружением головы под воду.	Стоя у бортика, руки вверх, слегка оттолкнуться от дна бассейна и проскользить.	«Звезда» на спине	«На буксире» «Водолазы»	Свободное плавание
7-8	2	Различные виды ходьбы.	Работа ног, как при плавании кролем, держась за поручень, с выдохом в воду.	Опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне.	Глубокий вдох и выдох на игрушку.	«Стрела» на груди с плавательной доской.	Лежание на груди «Звезда» «Поплавок»	«Мы веселые ребята» «Насос»	Свободное плавание

Задачи.

1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
5. Воспитывать смелость и решительность.

Ноябрь — декабрь

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
9- 10	2	Различные виды ходьбы: -«гигантские шаги»; - с ускорением; Бег по кругу, держась за руки	Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине).	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды.	Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой.	«Стрела» на груди и на спине с выдохом в воду с плавательной доской.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Смелые ребята» «Торпеды» «Водолазы»	Свободное плавание
11 - 12	3	Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дня.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль.	«Звезда» «Медуза»	«Водолазы» «Сердитая рыба»	Свободное плавание
13-14	3	Ходьба и бег в разных направлениях. Прыжки на 2 – ногах.	Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик.	Скольжение на груди с доской в руках.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
15-16	4	Различные виды ходьбы.	Работа ног, как при плавании кролем, держась за поручень.	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на спине, держась за поручень.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Задачи.

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.
6. Способствовать повышению иммунитета детей.

Январь — февраль

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
17 - 18	3	Различные виды ходьбы. Бег, с изменением направления.	Работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине) у опоры.	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды.	Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой.	«Стрела» на груди с выдохом в воду с плавательной доской.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Смелые ребята» «Караси и карпы» «Водолазы»	Свободное плавание
19 -20	4	Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы повodu по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дня.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль.	«Звезда» «Медуза»	«Водолазы» «Сердитая рыбка»	Свободное плавание
21 - 22	3	Ходьба и бег в разных направлениях. Прыжки на 2 – ногах.	Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик.	Скольжение на груди с доской в руках.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
23 -24	4	Различные виды ходьбы.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.	«Стрела» на спине, держась руками за поручень.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Задачи:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Март — апрель

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
25 -26	4	Различные виды ходьбы. Бег, с изменением направления, с погружением под воду по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине) держась руками за поручень.	Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды.	Наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и лицо в воду, сделать выдох, делая пузыри.	«Стрела» на груди с выдохом в воду с плавательной доской.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Смелые ребята» «Охотники и утки» «Водолазы»	Свободное плавание
27-28	4	Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы повдугу по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Погружение с доставанием предметов со дня.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль.	«Звезда» «Медуза»	«Водолазы» «Сердитая рыбка»	Свободное плавание
29-30	3	Ходьба и бег в разных направлениях. Прыжки на 2 – ногах.	Плавание кролем на груди и спине.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик.	Скольжение на груди с выдохом в воду.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
31-32	4	Различные виды ходьбы.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень .	Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.	Глубокий вдох и выдох в воду. «Кто дольше под водой?»	«Стрела» на спине, на груди, с работой ног.	«Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.	«На буксире» «Смелые ребята»	Свободное плавание

Задачи.

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
2. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
3. Воспитывать самостоятельность и активность.
4. Способствовать повышению иммунитета детей .

Май

№ занятия	ОРУ комплекс №	Передвижения	Работа ног и рук в стиле кроль	Погружение	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
33	5	Различные виды ходьбы. Бег, с изменением направления, с погружением под воду по сигналу.	Плавание кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках.	Погружение с доставанием предметов со дна.	Наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и лицо в воду, сделать выдох, делая пузыри.	«Стрела» на груди с постепенным выдохом в воду. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем.	«Поплавок» «Медуза» «Звезда»	«Кувырок в воде» «Хоровод» «Водолазы»	Свободное плавание
34	5	Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы повodu по сигналу.	Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).	Рассматривание игрушек под водой. Проплыть в обруч под водой.	Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».	Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль.	«Звезда» «Медуза»	«Гонка мячей» «Сердитая рыбка»	Свободное плавание
35	5	Ходьба и бег в разных направлениях. Прыжки на 2 – ногах.	Плавание кролем на груди и спине.	Попытаться сесть на дно бассейна.	Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик.	Скольжение на груди с выдохом в воду.	«Поплавок» «Медуза»	«Солнышко и дождик» «Водолазы»	Свободное плавание
36 Диагностическое обследование									

3.7. Перечень программно-методического обеспечения

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.