

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета

протокол от 30.08.2017 г. № 1



ТВЕРЖДЕНА

автор проекта Т.В. Головина
ГБОУ ДОУ детский сад № 23

Т.В. Головина

Приказ от 30.08.2017 г. № 110

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
Кузнецовой Юлии Викторовны

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 23 Курортного района Санкт-Петербурга**

**Санкт-Петербург
2017 год**

Введение.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273 -ФЗ
- приказ от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- СанПиН 2.4.1.3049-13"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложно координированных движений.

В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из – за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

По последним данным Минобрнауки Российской Федерации в состоянии здоровья дошкольников наблюдается резкое ухудшение. К шестилетнему возрасту 50% детей уже имеют 4-5 различных отклонений в состоянии здоровья. Причем у 30 - 40% из них отмечаются отклонения в развитии опорно - двигательного аппарата, 20% имеют низкий уровень развития физических качеств и к семи годам их число возрастает до 30%.

Учитывая, что плавание способствует коррекции нарушений, лечению целого ряда заболеваний, занятия плаванием в дошкольном возрасте особенно актуальны.

Раздел 1. Целевой

Пояснительная записка.

Рабочая программа по плаванию разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ДОО. Структура и содержание программы соответствует ФГОС дошкольного образования и является нормативным документом.

Рабочая программа реализуется в ходе образовательной деятельности в ГБДОУ детский сад № 23 Курортного района города Сестрорецка, является составляющим компонентом раздела, отражающий реализацию ФГОС.

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию ДОО № 23 имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с парциальными программами «Программой обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К Вороновой, «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе – для старших и подготовительных групп.

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении в 2017/2018 учебном году.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Занятия проводятся в течение года 2 раза в неделю: 15 мин - в младшей (один раз), 20 мин – в средней, 25 мин – в старшей, 30-35 мин – в подготовительной группе. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом

проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, приоритетным направлением ДОУ.

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

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

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Принципы реализации рабочей программы:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип развивающего образования;
3. Принцип научной обоснованности и практической применимости;
4. Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
5. Принцип интеграции;
6. Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса.
7. Принцип индивидуализации процесса обучения.
8. Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.

9. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей) .
10. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности)
11. Принцип сознательности и активности.
12. Принцип наглядности.

Содержание психолого-педагогической работы

Отличительной особенностью данной рабочей программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса ГБДОУ детский сад № 23 Курортного района Санкт-Петербурга. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

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

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

Сроки реализации программы – 4 года.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

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

Занятия проводятся 2 раза в неделю, вторая младшая группа – 1 раз в неделю.

Возрастные особенности воспитанников

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц.

Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них не-совершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз и подходит для обучения плаванию.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

Планируемые результаты освоения Программы.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс») - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (районная).

Способы проверки ожидаемого результата

№ п/п	Критерии	Показатели	Методы
1.	Потребность в познании.	Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.	- Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний. - Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.
2.	Потребность заниматься	Посещаемость занятий.	- Активность на занятиях.

			- Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3.	Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	- Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. - Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников	- Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4.	Опыт ЗОЖ	- Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. - Самообслуживание, гигиена.	- Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

Нормативы плавательной подготовленности воспитанников всех возрастных групп

Условия проплывания	Первая младшая (2-3 года)	Вторая младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Со вспомогательными средствами	3 - 7	5 - 9	10 и более		
Без вспомогательных средств	2 – 4 и более	3 – 5 и более	5 – 9 и более	7 - 12 и более	15 – 25 и более

Раздел 2. Содержательный

Содержание программы.

Возрастные особенности.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше 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 для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Первый год обучения.

младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей 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 самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны

уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения.

Средняя группа.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

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 поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Третий год обучения. Старшая группа.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Четвёртый год обучения.

Подготовительная группа.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Содержание образования

младшая группа.

№	Тема.
1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4	Упражнения для ознакомления со свойствами воды.
5	Упражнения, для освоения воды.
6	Упражнения, обучающие передвижению в воде.
7	Упражнения, обучающие дыханию.
8	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
9	Упражнения, обучающие скольжению на груди.
10	Упражнения, обучающие скольжению на спине.
11	Закрепление приобретенных навыков.
12	Контроль приобретённых навыков.

Средняя группа.

№	Тема.
1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4	Упражнения, для ознакомления со свойствами воды.
5	Упражнения, обучающие дыханию.
6	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
7	Упражнения, обучающие скольжению.
8	Упражнения, обучающие движению рук при плавании.
9	Упражнения, обучающие движению ног при плавании.
10	Упражнения, обучающие всплыванию и лежанию на спине.
11	Разучивание элемента «поплавок».
12	Разучивание элемента «звезда» на груди.

13	Разучивание элемента «звезда» на спине.
14	Совершенствование приобретенных навыков.
15	Контроль приобретённых навыков.

Старшая группа.

№	Тема.
1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на груди.
3	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; бег: лицом вперед, по кругу, с изменением направления.
4	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; бег: лицом вперед, по кругу, с изменением направления.
5	Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на спине.
6	Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на груди.
7	Упражнения на совершенствование движения рук при плавании кроль на груди.
8	Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на спине.

9	Упражнения на совершенствование движения рук при плавании кроль на спине.
10	Совершенствование элемента «поплавок».
11	Совершенствование элемента «звезда» на груди.
12	Совершенствование элемента «звезда» на спине.
13	Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой ног.
14	Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой рук.
15	Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой рук.
16	Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой ног.
17	Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на груди.
18	Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на спине.
19	Совершенствование приобретенных навыков.
20	Контроль приобретённых навыков.

Подготовительная группа.

№	Тема.
---	-------

1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «поплавок».

5	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди.
6	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на спине.
7	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на груди.
8	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на спине.
9	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на груди.
10	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на спине.

11	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на груди.
11	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на спине.
12	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на груди.
13	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на спине.
14	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин».
15	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «басс».
16	Контроль приобретённых навыков.

Раздел 3. Организационный.

Методическое обеспечение рабочей программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
2. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки с изображением морских животных.
5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
6. Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
8. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательных упражнений.
10. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный центр.
14. Диски с музыкальными композициями.

Литература:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011 год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

Мониторинг.

2 младшая групп

№	Ф.И.	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег).	Выдохи в воду.	Погружение в воду с головой.	Доставание игрушек со дна бассейна.
1					
2					

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1 тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Средняя группа

№	Ф.И.	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди или спине	Скольжение на груди или спине
1						
2						

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень – выполнено 1- 2 теста

Старшая группа

№	Ф.И.	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди (с работой ног)	Скольжение на спине (с работой ног)
1							
2							

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

Подготовительная группа.

№	Ф.И.	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди	Скольжение на спине	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине»
1								
2								

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

Календарно-тематическое планирование

младшая группа.

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1 1 1
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2 2
Ноябрь	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	2 1 1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1 1 2
Январь	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать вдоху и выдоху в воду	1 2 1
Февраль	1. Обучать вдоху и выдоху в воду. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 1 1
Март	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 2

Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 	1 2 1
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков. 	1 1 1

Средняя группа.

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. 	1 1 1
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 	1 1 2
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 	1 1 1 1

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 	1 1 1 1
---------	---	-----------------------

Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1 1</p>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1 1</p>
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 	<p>1</p> <p>2 1</p>
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков. 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

Старшая группа.

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе. 	<p>1</p> <p>1</p>

Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	<p>1 1 2</p>
---------	---	----------------------

Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	<p>1 1 2</p>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 	<p>1 1 2</p>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 	<p>1 1 2</p>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 	<p>1 1 2</p>
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 	<p>1 1 2</p>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 	<p>1 1 2</p>
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков 	<p>1 2 1</p>

Подготовительная группа.

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне. 2. Закрепление приобретённых навыков	1 1
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление плавания «кроль» на груди. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1
Ноябрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1

Декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1
Февраль	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1 1 2
Март	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1 1 1 1

Ап рел ь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине. 	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1 1</p> <p style="text-align: center;">1</p>
Ма й	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков. 	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p>