

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	4 - 9
1.1 Пояснительная записка	4 - 9
1.1.1. Цели и задачи	4
1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы	4 – 5
1.1.3. Сроки освоения рабочей программы	5 – 6
1.1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	6 – 8
1.1.5. Планируемые результаты освоения программы	8 – 9
<b>II. Содержательный раздел</b>	10 - 16
2.1 Календарно-тематическое планирование	10 – 15
2.2 Обеспечение безопасности НОД по плаванию	15 – 16
<b>III. Организационный раздел</b>	17 - 20
3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса.	17
3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды.	17 – 18
3.3. Учебный план.	18 – 19
3.4. Взаимодействие с родителями	19 – 20
<b>IV. Приложение</b>	21 - 23
4. 1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)	21 – 22
4. 2. Циклограмма инструктора по физической культуре	22 – 23
4. 3. Сетка НОД	23 - 24
4.4. Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре (плавание) Детского сада № 261 ОАО «РЖД»	24

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре по плаванию составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155, представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную в Детском саду № 261 ОАО «РЖД» (далее – ДОУ) с учетом содержания Основной образовательной программы дошкольного образования ДОУ и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Рабочая программа регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, календарный учебный график, календарно-перспективное планирование образовательной деятельности по обучению дошкольников плаванию.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач страны.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Плавание положительно влияет на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях Дальневосточного региона, имеет свои особенности. В результате резких изменений сезонных погодных условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста.

Низкие температуры воздуха и её резкие перепады, сильные ветра, повышенная влажность воздуха, частое выпадение осадков, недостаток солнечного света в осенне-зимний период ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей, в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию в бассейне, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

### **1.1.1. Цель и задачи**

**Цель** программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

**Задачи** программы:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

### **1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы:**

- систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;
- наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);
- последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

### **Методы обучения:**

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;

- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### **Средства обучения плаванию**

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной подход в обучении детей плаванию – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

- формируют представление о спортивном способе в целом;
- разучивают отдельные движения;
- соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

- разучивание движений ног; разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом;
- совершенствование плавания в полной координации.

#### **1.1.3. Сроки освоения рабочей программы**

Программа рассчитана на 4 года.

Данная программа входит в вариативную часть ООП ДО, которую формирует образовательное учреждение. Эта программа предусмотрена для детей возрастных групп, начиная со II младшей группы: II младшая (3 – 4 года), средняя (4 – 5 лет), старшая (5 – 6 лет), подготовительная к школе группа (6 – 7 лет).

#### **1.1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

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.

#### **Возрастные особенности развития детей от 3 до 4 лет**

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.

#### **Возрастные особенности развития детей 4-5 лет**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные 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 подводные 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» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

### **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, приобретённых 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.

### **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).

### **1.1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Согласно пункту 3.2.3 ФГОС дошкольного образования «...при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

#### **Вторая младшая группа**

К концу года дети могут:

- погружать лицо и голову в воду;
- ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук;
- бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- пытаться выполнять выдох с погружением в воду;
- прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине;
- пытаться скользить по поверхности воды.

#### **Средняя группа**

К концу года дети могут:

- скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»;
- выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза»;
- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать парами;
- пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- делать попытку доставать предметы со дна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;

- выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»;
- выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед;
- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

### **Старшая группа**

К концу года дети могут:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать парами;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;
- выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед;
- скользить на груди с работой ног, с работой рук;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- выполнять упражнение «Поплавок».

### **Подготовительная группа**

К концу года дети могут:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед;
- скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания;
- плавать на груди с работой рук, с работой ног;
- пытаться плавать способом на груди и на спине.



## II. Содержательный раздел

### 2.1 Календарно-тематическое планирование

**А. Для групп общеразвивающей направленности (№ 5, 8, 10, 6, 11, 10) и групп компенсирующей направленности (логопедические № 9, 7, 12) включает в себя:**

- для младшего возраста - 34 занятия;
- для среднего возраста - 64 занятия;
- для старшего возраста - 64 занятия;
- для подготовительной группы - 64 занятия.

Месяц	Задачи	№ зан.
<b>2 младшая группа</b>		
<b>Сентябрь</b>	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.	<b>1 - 4</b>
<b>Октябрь</b>	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	<b>5 - 8</b>
<b>Ноябрь</b>	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.	<b>9 - 12</b>
<b>Декабрь</b>	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.	<b>13 - 16</b>
<b>Январь</b>	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.	<b>17 - 18</b>
<b>Февраль</b>	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).	<b>19 – 22</b>
<b>Март</b>	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).	<b>23 – 26</b>
<b>Апрель</b>	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).	<b>27 - 30</b>
<b>Май</b>	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.	<b>31 - 34</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>
<b>Средняя группа</b>		
<b>Сентябрь</b>	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	<b>1 - 4</b>

	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. 4. Обучать передвижениям по воде.	
<b>Октябрь</b>	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	<b>5 – 12</b>
<b>Ноябрь</b>	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»).	<b>13-20</b>
<b>Декабрь</b>	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»).	<b>21 – 28</b>
<b>Январь</b>	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).	<b>29 – 32</b>
<b>Февраль</b>	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).	<b>33 – 40</b>
<b>Март</b>	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).	<b>41 – 48</b>
<b>Апрель</b>	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»).	<b>49 – 56</b>
<b>Май</b>	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.	<b>57 – 64</b>
<b>Итого</b>		<b>64</b>
<b>Старшая группа</b>		
<b>Сентябрь</b>	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.	<b>1 - 4</b>
<b>Октябрь</b>	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	<b>5 – 12</b>

	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	
<b>Ноябрь</b>	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.	<b>13-20</b>
<b>Декабрь</b>	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.	<b>21 – 28</b>
<b>Январь</b>	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.	<b>29 – 32</b>
<b>Февраль</b>	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.	<b>33 – 40</b>
<b>Март</b>	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.	<b>41 – 48</b>
<b>Апрель</b>	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.	<b>49 – 56</b>
<b>Май</b>	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков.	<b>57 – 64</b>
<b>Итого</b>		<b>64</b>
<b>Подготовительная группа</b>		
<b>Сентябрь</b>	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне. 2. Закрепление приобретённых навыков.	<b>1 - 4</b>
<b>Октябрь</b>	1. Закрепление всплытия 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.	<b>5 – 12</b>
<b>Ноябрь</b>	1. Закрепление всплытия и лежания 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.	<b>13-20</b>
<b>Декабрь</b>	1. Закрепление всплытия и лежания 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.	<b>21 – 28</b>
<b>Январь</b>	1. Закрепление всплытия и лежания 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.	<b>29 – 32</b>

<b>Февраль</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	<b>33 – 40</b>
<b>Март</b>	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.	<b>41 – 48</b>
<b>Апрель</b>	1. Закрепление всплывание 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.	<b>49 – 56</b>
<b>Май</b>	1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков.	<b>57 – 64</b>
<b>Итого</b>		<b>64</b>

**В. Для группы коррекционной направленности (для детей с ЗПР, № 9) включает в себя:**

- для среднего возраста - 34 занятия;
- для старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) - 34 занятия.

<b>Средняя группа</b>		
<b>Сентябрь</b>	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. 4. Обучать передвижениям по воде.	<b>1 - 4</b>
<b>Октябрь</b>	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	<b>5 – 8</b>
<b>Ноябрь</b>	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»).	<b>9-12</b>
<b>Декабрь</b>	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»).	<b>13-14</b>
<b>Январь</b>	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).	<b>15-18</b>
<b>Февраль</b>	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).	<b>19-22</b>
<b>Март</b>	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	<b>23-26</b>

	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).	
<b>Апрель</b>	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»).	<b>27-30</b>
<b>Май</b>	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.	<b>31-34</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>
<b>Старшая группа</b>		
<b>Сентябрь</b>	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.	<b>1-4</b>
<b>Октябрь</b>	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	<b>5-8</b>
<b>Ноябрь</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	<b>9-12</b>
<b>Декабрь</b>	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	<b>13-16</b>
<b>Январь</b>	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.	<b>17-18</b>
<b>Февраль</b>	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.	<b>19-22</b>
<b>Март</b>	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.	<b>23-26</b>
<b>Апрель</b>	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.	<b>27-30</b>
<b>Май</b>	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	<b>31-34</b>

	2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков.	
<b>Итого</b>		<b>34</b>

## 2.2 Обеспечение безопасности ОД 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.

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

- образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию;
- 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 образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- 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 безопасности во время нахождения в бассейне и плавания. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не удерживать друг друга под водой;

- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

- Акулова О. В., Бабаева Т. И. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство». - Детство – Пресс, 2016 год.
- Грядкина Т. С. Образовательная облпсть «Физическое развитие». - Детство – Пресс, 2016 год.
- Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
- Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
- Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
- Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
- Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
- Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
- Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
- Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
- Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плаванию в д./с. М. - 2001 год.
- Ченева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

#### 3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная (РППС) бассейна оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Бассейн оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи по формированию основных навыков плавания, воспитания психофизических качеств, воспитания привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

РППС бассейна построена с учетом принципов, описанных в ООП ДО:

- содержательно–насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровьесберегающая;
- эстетически привлекательная.

#### Перечень игрового спортивного оборудования в плавательном бассейне

Наименование	Количество
Стиллусы	2
Игрушки, предметы - плавающие различных форм и размеров	15
Игрушки и предметы - тонущие различных форм и размеров	15



Нарукавники разных размеров	30
Надувные круги разных размеров	25
Надувные игрушки	5
Доски для плавания	15
Лопатки для плавания	10 пар
Мячи резиновые разных размеров	15
Обручи плавающие (горизонтальные)	5
Очки для плавания	15

### 3.3. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

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.

#### Организация занятий по плаванию:

- для проведения занятий по плаванию дети делятся на две подгруппы;
- с каждой подгруппой проводится отдельное занятие;
- комплектование подгрупп осуществляется с учётом физической подготовленности детей и степень усвоения воспитанниками плавательных навыков;
- прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей;
- если по объективным причинам плавание не проводится (карантин, техническая неисправность и т.д.), то оно заменяется занятием на суше в игровой форме, но с должной нагрузкой;
- игра является основной формой обучения в дошкольном возрасте, поэтому на всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры;
- нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала;
- образовательная деятельность по плаванию осуществляется только при условии выполнения санитарных норм температурного режима в бассейне:

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)*
Вторая младшая	+ 30... +32°С	+26... +28°С	0,4 - 0,5м.
Средняя	+ 28... +29°С	+24... +28°С	0,7 - 0,8 м.
Старшая	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8 м.
Подготовительная к школе	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8 м.

\* с учётом нарастания глубины чаши бассейна, для детей младшего дошкольного возраста производится отсечение с помощью вспомогательных средств сектора бассейна с глубиной более 0,5 м.

#### Учебный план непосредственно образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

Образовательная область	НОД	Максимально допустимое количество занятий в неделю (у одной подгруппы)						
		II младшая (3-4 г.)	Средняя (4-5 л.)	Старшая (5-6 л.)	Подготов (6-7 л.)	Логопедич. (5-7 л.)	Коррекционная (ЗПР)	
							(4-5л)	(5-7л)

<b>Физическое развитие</b>	<b>Плавание</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Длительность 1 занятия</b>	<b>15мин</b>	<b>20мин</b>	<b>25 мин.</b>	<b>30 мин.</b>	<b>30 мин.</b>	<b>20 мин.</b>	<b>30 мин.</b>	<b>30 мин.</b>
<b>Длительность в неделю</b>	<b>15 мин</b>	<b>40 мин</b>	<b>50 мин</b>	<b>60 мин</b>	<b>60 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>30 мин</b>	<b>30 мин</b>

Занятия по плаванию делятся на три этапа:

- Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.
- Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.
- Заключительный этап - это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

#### **Организация развлечений, праздников**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество проведения</b>		<b>Длительность</b>	
	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

#### **3.4. Взаимодействие с родителями**

Одним из важных принципов технологии реализации программы «Детство» является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО.

**Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста.
2. Показать родителям возможности физического развития ребенка в семье, помочь им в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, приобщения ребенка к здоровому образу жизни.
3. Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.

**Направления взаимодействия педагога с родителями:**

- педагогический мониторинг;
- педагогическая поддержка;
- педагогическое образование родителей;
- совместная деятельность педагогов и родителей.

<b>Содержание</b>	<b>Сроки проведения</b>
Анкетирование родителей. Консультация в родительские уголки групп «Оздоровительный эффект плавания на организм ребенка»	Сентябрь

Выступление на групповых родительских собраниях «Годовые задачи обучения плаванию» в каждой возрастной группе. Индивидуальное консультирование родителей, имеющих детей с ОВЗ.	Октябрь
Выпуск информационного буклета для родителей «Организация занятий по плаванию в детском саду». Семинар – практикум для родителей детей старшего дошкольного возраста «Учим плавать кролем на груди и спине»	Ноябрь
Мастер – класс для родителей детей младшего и среднего возраста «Сухое плавание». Привлечение родителей к изготовлению нестандартного оборудования для плавания.	Декабрь
Консультация совместно с педагогом-психологом «Если ребенок боится воды». Тренинг для родителей, имеющих детей с ОВЗ «ОРУ – подготовка к обучению плаванию».	Январь
Открытый показ занятия для родителей детей старшего дошкольного возраста «Водный марафон». Консультация в родительские уголки младших групп «Игры с предметами в воде».	Февраль
Семинар – практикум для родителей детей младших групп «Упражнения, обучающие погружению и всплытию» Привлечение родителей к организации и проведению вводно – спортивного праздника «Водные истории» (старший дошкольный возраст), «День рождения Капельки» (средний дошкольный возраст).	Март
Тренинг для родителей младших и средних групп «Упражнения для обучения правильному дыханию». Консультации в групповые родительские уголки «Обучение дошкольников безопасному поведению в воде».	Апрель
Выступление на групповых родительских собраниях «Рекомендации по закреплению полученных навыков плавания в летний период». Привлечение родителей к организации и проведению вводно – спортивного праздника «Путешествие в Водное царство».	Май

## IV. Приложение

### 4. 1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)

В соответствии с ФГОС ДО с целью оценки педагогических действий и дальнейшего их планирования проводится педагогическая диагностика (мониторинг).

Полученные в ходе педагогической диагностики её результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика осуществляется с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей каждой возрастной группы. В качестве критериев оценки используется ряд контрольных упражнений (по методике Т.И. Казаковцевой).

Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

#### Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

#### Контрольное тестирование (младший возраст)

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

#### Контрольное тестирование (средний возраст)

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

### **Контрольное тестирование (старший возраст)**

<b>Навык плавания</b>	<b>Контрольное упражнение</b>
<b>Ныряние</b>	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
<b>Продвижение в воде</b>	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
<b>Выдох в воду</b>	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
<b>Прыжки в воду</b>	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
<b>Лежание</b>	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

### **Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)**

<b>Навык плавания</b>	<b>Контрольное упражнение</b>
<b>Ныряние</b>	Проплавание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
<b>Продвижение в воде</b>	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
<b>Выдох в воду</b>	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.

<b>Прыжки в воду</b>	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
<b>Лежание</b>	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

2 - правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

1 - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильно выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

0 - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

На основе данных педагогической диагностики проводится анализ результатов образовательной деятельности в соответствии с ООП ДО, образовательной областью «Физическое развитие» (см. ООП ДО).

#### 4. 2. Циклограмма педагогической деятельности инструктора по физической культуре

<b>Дни недели</b>	<b>Вид педагогической деятельности, время проведения</b>	<b>Время</b>
<b>Понедельник</b>	взаимодействие с родителями НОД (плавание), индивидуальная работа с детьми оснащение педагогического процесса взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д.)	8.30 – 9.10 9.10 – 12.20 12.20 – 13.20 13.20 – 14.30
<b>Вторник</b>	взаимодействие с родителями НОД (плавание), индивидуальная работа с детьми подготовка к досугам взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д.)	8.30 – 9.10 9.10 – 12.20 12.20 – 13.20 13.20 – 14.30
<b>Среда</b>	взаимодействие с родителями НОД (плавание), индивидуальная работа с детьми работа с документацией взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д.)	8.30 – 9.10 9.10 – 12.20 12.20 – 13.20 13.20 – 14.30
<b>Четверг</b>	взаимодействие с родителями НОД (плавание), индивидуальная работа с детьми оснащение педагогического процесса взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д.)	8.30 – 9.10 9.10 – 12.20 12.20 – 13.20 13.20 – 14.30
<b>Пятница</b>	взаимодействие с родителями НОД (плавание), индивидуальная работа с детьми взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т. д.)	8.30 – 9.10 9.10 – 12.20 12.20 – 13.20 13.20 – 14.30

#### **4.3. Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре (плавание) Детского сада № 261 ОАО «РЖД»**

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется с учетом содержания Основной образовательной программы дошкольного образования ДООУ и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Программа Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» - одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

**Цель** рабочей программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

**Задачи** программы:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

В рабочей программе описаны принципы построения, методы и средства организации образовательной деятельности при обучении плаванию.

Рабочая программа разработана:

- для детей дошкольного возраста, начиная со второй младшей группы;
- РП рассчитана на 4 года обучения;
- учитывает особенности и статус групп (общеразвивающей и компенсирующей направленности).

В программе представлены планируемые результаты по образовательной области «Физическое развитие» (плавание), а также календарно-тематическое планирование. Имеется описание образовательной деятельности и развивающей предметно-пространственной среды, представлен план работы с родителями, циклограмма работы инструктора по физической культуре и сетка образовательной деятельности.