

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска  
«Центр развития ребенка — детский сад N 302»

Согласовано  
На педагогическом Совете  
БДОУ г. Омска ЦРР-Д/с № 302»  
Протокол № 2 от 28.01.2020

Чижова  
Алёна  
Леонидовна.

Подписано цифровой  
подписью: Чижова  
Алёна Леонидовна.  
Дата: 2021.12.18  
00:05:29 +06'00'

**Рабочая программа  
по физическому развитию  
БДОУ г. Омска « Центр развития ребенка - детский сад № 302»  
«Обучение детей плаванию»  
на 2020-2021 учебный год  
составлена на основе ООП БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка - детский сад N.302»; СанПиН**

Возраст обучающихся 3-7 лет  
Срок реализации 4 года

Разработана:  
Инструктором  
по физ- культуре  
Лукьяненко З.Г.

Омск, 2020 год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. В ней учтены концептуальные положения, используемые в **Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, соответствует ФГОС ДО».**

### **Парциальные программы:**

1. Изобразительная деятельность в детском саду. И.А. Лыкова
2. Программа музыкального воспитания для детей дошкольного возраста «Ладушки». Каплунова И., Новоскольцева И.
3. Программа «Развитие речи детей дошкольного возраста в детском саду» под ред. О.С.Ушаковой, 2004г.
4. Программа «Основы безопасности детей» под ред. Н.Н.Авдеевой, Р.Б.Стеркиной, 2004
5. Программа «Юный эколог» под ред. С.Н.Николаевой, 2005 г.
6. Программа «Конструирование и художественный труд в детском саду» под ред. Л.В.Куцаковой, 2005 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами регламентирующими дошкольное образование:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПин» 2.4.3049- 13)

## **2. Цели и задачи реализации программы.**

**Цель** реализации рабочей программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

**Задачи:**

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

**3. Принципы и подходы к формированию Программы**

1. Принцип развивающего образования – обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип научной обоснованности и практической применимости – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
3. Принцип полноты, необходимости и достаточности – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДООУ и семей воспитанников.
4. Принцип системности и непрерывности:
  - полноценное проживание ребёнком всех этапов детства,
  - взаимосвязь и преемственность всех ступеней дошкольного образования в ДООУ,
5. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.
6. Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса – использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями.

**Формирование Программы основано на следующих подходах:**

1. Личностно-ориентированные подходы:
  - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала,

обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.

-целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,

-поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,

-психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,

-развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

## 2. Системно-деятельностные подходы:

-построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,

-формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,

-креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,

## 4. Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников

Рабочая программа учитывает возрастные особенности детей дошкольного возраста:

Контингент детей	Возрастные особенности
<b>2-3 года</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- мышление у детей носит наглядно-действенный характер, познание окружающего мира происходит в процессе предметных манипуляций,</li><li>- формируются представления о цвете, форме, размере предметов, речевые навыки,</li><li>- формируются навыки самообслуживания, культурно-гигиенические навыки,</li><li>- дети стремятся имитировать действия с различными орудиями труда и инструментами, способны переносить действия с одного предмета на другой, что стимулирует участие малыша в игре и приводит к появлению функции замещения одного предмета другим.</li></ul>
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- мышление носит наглядно-образный характер (от манипулирования объектами ребёнок способен перейти к манипулированию представлениями и образами),</li><li>- сфера познавательной деятельности сосредоточена на реальном предметном мире, непосредственно окружающем ребёнка, чтобы освоить материал, дети должны практически действовать,</li><li>- у детей активизируются речевые навыки за счёт расширения словарного запаса, формируются начальные математические представления о количестве, величине, признаках и свойствах предметов,</li><li>- дети осваивают новые способы продуктивной, конструкторской деятельности.</li></ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- у детей совершенствуется способность классифицировать предметы, находить простейшие закономерности в построении упорядоченного ряда (по размеру, цвету, форме),</li><li>- развивается знаково-символическая функция, активно осваивается операция счёта в пределах первого десятка, развиваются и совершенствуются</li></ul>

	<p>представления о пространстве и времени,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- речь детей обретает интонационную выразительность, возникает ролевой диалог, способность воспринимать и воображать на основе словесного описания различные события,</li> <li>- сюжеты игр отражают собственный опыт, а также черпаются из литературы, фильмов, мультфильмов, спектаклей и пр.</li> </ul> <p>-формируется потребность в уважении со стороны взрослого, происходит дальнейшее развитие образа «Я» ребёнка его детализацией.</p>
<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у детей появляется произвольность основных психических процессов: способность целенаправленно управлять своим поведением, восприятием, вниманием, памятью, формируется монологическая речь,</li> <li>- происходит осмысление и осознание многих закономерностей окружающей жизни, законов, регулирующих поведение людей в социуме,</li> <li>- активно совершенствуется техника выполнения основных движений,</li> <li>- в играх детей присутствует полноценный развёрнутый сюжет, протяжённый во времени,</li> <li>-наряду с наглядно–образным появляются элементы словесно – логического мышления.</li> </ul>
<b>6–7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- появляются двигательные качества такие, как ловкость, быстрота, сила,</li> <li>- сформированы гигиенические навыки и привычки,</li> <li>- в процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развивается мелкая мускулатура пальцев рук, что служит гарантией овладения письмом,</li> <li>- основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры</li> <li>- используют разные формы общения: деловое, познавательное, личностное,</li> <li>- развитие половой я – идентификации формированием позиции школьника,</li> <li>- у детей формируется способность адекватно оценивать результат собственной деятельности, видеть и исправлять недостатки,</li> <li>- мышление отличается способностью удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий, формируются представления об изменениях признаков предметов, их количества, оперировать в уме,</li> <li>- формируется первичный целостный образ мира, отражающий основные его закономерности,</li> <li>- формируется готовность к обучению в школе: мотивационная, познавательная, волевая, коммуникативная.</li> </ul>
	<b>Индивидуальные особенности</b>
<p>Дети с тяжёлыми нарушениями речи <b>5-6 лет</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеют речевую аномалию, нарушено или отстает от нормы формирование основных компонентов речевой системы при сохранном интеллекте и слухе,</li> <li>- у детей наблюдаются аграмматизмы в речи, словарь на бытовом уровне, лексический запас резко отстает от нормы</li> <li>- нарушена произносительная сторона речи,</li> <li>- дети не дифференцируют звуки, не сформирован речевой и фонематический слух,</li> <li>- грубые нарушения лексико-грамматических категорий и связной речи, словарный запас значительно преобладает над активным,</li> <li>- лексика неточна по значению, выявляются функциональные замещения с расширением значений слов, часто смешиваются названия предметов, сходных по внешним признакам, по значению, по ситуации,</li> <li>- четко прослеживается закономерность в характере замен: дети используют те слова, которые наиболее привычны в их речевой практике,</li> <li>-фонетическая сторона резко отстает от возрастной нормы, нарушение произношения шипящих (ш,щ,ч,ж), свистящих (с,з,ц), сонорных (л, р), твердых и мягких, звонких и глухих звуков,</li> </ul>

	- грубые ошибки в воспроизведении звуко-слоговой структуры слов: искажение, сокращение, перестановка звуков и слогов.
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдается недоразвитие систем словообразования, словоизменения, согласования, нарушение функций синонимии, антонимии, полисемии, недостаточность развития процессов обобщения и абстракции,</li> <li>- нарушение актуализации словаря, большое количество аграмматизмов, искажение синтаксического конструирования,</li> <li>- поиск слов идет по усеченному пути – невозможность объединить ассоциативные связи в одно целое,</li> <li>- дети могут описывать предмет, смешивая при этом видовые признаки (вместо самого предмета называть его часть), его функции, внешние сходства, ситуативные признаки, заменять «псевдословами»,</li> <li>- наблюдается стремление к упрощению слов, усечение слогов либо произнесение ударного слога,</li> <li>- фраза характеризуется фрагментарностью, пропуском главных членов и предлогов,</li> <li>- ребенок с алалией может употреблять и многословные предложения, но конструкции предложений деформированы, набор синтаксических связей и средств ограничен, временная и причинно-следственная связь нарушена.</li> </ul>

## **5. Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры**

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;
- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности; у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## **1 Раздел**

### **ЦЕЛЕВОЙ**

#### **1.1. Пояснительная записка.**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач развития 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 ДОО 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.

В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОО всё чаще упоминается плавательный бассейн. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

*Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, — повышаются иммунологические свойства,*

- 1) улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.
- 2) также укрепляется нервная система
- 3) крепче становится сон
- 4) улучшается аппетит
- 5) повышается общий тонус организма
- 6) совершенствуются движения
- 7) 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.

## Новизна

Реализуя данную программу, на начальном этапе я заметила, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Осокина Т.И.

### Актуальность.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей в районах Севера, 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 2 занятия по плаванию и водные процедуры 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 программы** — обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

### Задачи программы:

#### Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

### **Образовательные:**

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

### **Воспитательные:**

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

#### **1.1.2. Принципы обучения.**

- **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. Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию. Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (4-7 лет). Программа включает в себя: для среднего возраста — 14 занятий, для старше1 и подготовительной к школе группах -28( занятия проводятся 2 раза- первое занятие новое, а второе занятие идет как повторение) занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 2 раза в неделю- первое занятие новое, а второе занятие идет как повторение). Продолжительность занятия в средней группе -15-20 минут, в старшей группе -20-25 минут, в подготовительной группе -25-30 минут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 4 года.

### **Форма проведения занятий.**

Группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг). Структура проведения занятий.

### **Занятие состоит из 3х частей:**

- **подготовительная часть** (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- **основная часть** (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- **заключительная часть** (игры и упражнения на внимание).

### **Прогнозируемый результат:**

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

## **II раздел СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**

### **2.1. Календарно — перспективный план НОД**

#### **Подготовительная группа**

Месяц	Задачи	Количество занятий
Октябрь	НОД № 1	
	1. Освоение разных движений в воде.	1
	2. Повторение НОД № 1	1
	3. Формирование правильной осанки	1
	4. Повторение	1
	5. Развитие силы мышц ног	1
	6. Повторение	1
	7. Круговые вращения руками в различных направлениях	1
8. Повторение	1	
Ноябрь	1. Плавание на груди, спине без выноса рук	1
	2. Повторение	1
	3. Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	1
		1

	4. Повторение	1
	5. Скольжение на груди, на спине с работой ног кролем, с опорой.	1
	6. Повторение	1
	7.Скольжение на груди, на спине с работой ног	1
	8.Повторение	
Декабрь	1.Совершенствование плавания облегченным кролем на груди без выноса рук	1
	2.Повторение	1
	3.Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук	1
	4. Повторение	1
	5.Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног	1
	6.Повторение	1
	7.Развитие подвижности суставов	1
	8.Повторение	
Январь	1.Плаванием облегченным кролем на груди с выдохом в воду	1
	2.Повторение	1
	3.Плавание кролем на спине	1
	4.Повторение	1
	5.Скольжение на груди и на спине как при плавании кролем с работой ног	1
	6.Повторение	1
	7.Развитие гибкости	1
	8.Повторение	1

		1
Февраль	1.Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании облегченным кролем на груди	1
	2.Повторение	1
	3.Плавание кролем на спине и груди при помощи работы ног	1
	4.Повторение	1
	5.Планирование мышечного корсета	1
	6.Повторение	1
	7.	1
	8.повторение	1
Март	1.Совершенствование работы рук как при плавании кролем на груди и спине	1
	2.Повторение	1
	3.Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног	1
	4.Повторение	1
	5.Развитие подвижности плечевых суставах	1
	6.Повторение	1
	7.Развитие смелости, решительности	1
	8.Повторение	1
Апрель	1.Согласование работы рук и ног при плавании у подвижной опоры	1
	2.Повторение	1
	3. Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук	1
	4.Повторение	1

---

5..Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине	1
6.Повторнеие	1
7.Развитие координационных способностей	1
8.Повторнеие	1

---

## **Возрастные особенности**

### **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: позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки.

### **Содержание образования**

№	Тема
1	Беседа о правилах поведения в бассейне( на каждом занятии по плаванию).
2	Обще-развивающие упражнение 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, изменением направления;
3	Обще-развивающие упражнение 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, изменением направления.
4	Упражнения, направленные совершенствование и закрепление элемента «Поплавок»
5	Упражнения, направленные совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди.
6	Упражнения, направленные 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. 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 плавание «кроль» на спине
14	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин»
15	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «брасс».
16	Контроль приобретенных навыков.

## 2.1. Календарно-тематическое план НОД

### Старшая группа

Месяц	Задачи	Количество занятий
Октябрь	НОД № 1	
	1.Освоение разных движений в воде.	1
	2.Повторение НОД № 1	1
	3.Формирование правильной осанки	1
	4.Повторение	1
	5. Развитие силы мышц ног	1
	6.Повторение	1
	7. Круговые вращения руками в различных направлениях	1
8. Повторение	1	
Ноябрь	1.Плавание на груди, спине без выноса рук	1
		1
	2.Повторение	1

	3.Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	1
	4. Повторение	1
	5. Скольжение на груди, на спине с работой ног кролем, с опорой.	1
	6. Повторение	1
	7.Скольжение на груди, на спине с работой ног	1
	8.Повторение	
Декабрь	1.Совершенствование плавания облегченным кролем на груди без выноса рук	1
	2.Повторение	1
	3.Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук	1
	4. Повторение	1
	5.Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног	1
	6.Повторение	1
	7.Развитие подвижности суставов	1
	8.Повторение	
Январь	1.Плаванием облегченным кролем на груди с выдохом в воду	1
	2.Повторение	1
	3.Плавание кролем на спине	1
	4.Повторение	1
	5.Скольжение на груди и на спине как при плавании кролем с работой ног	1
	6.Повторение	1

	7.Развитие гибкости	1
	8.Повторение	1
		1
Февраль	1.Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании облегченным кролем на груди	1
	2.Повторение	1
	3.Плавание кролем на спине и груди при помощи работы ног	1
	4.Повторение	1
	5.Планирование мышечного корсета	1
	6.Повторение	1
	7.	1
	8.повторение	1
Март	1.Совершенствование работы рук как при плавании кролем на груди и спине	1
	2.Повторение	1
	3.Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног	1
	4.Повторение	1
	5.Развитие подвижности плечевых суставах	1
	6.Повторение	1
	7.Развитие смелости, решительности	1
	8.Повторение	1
Апрель	1.Согласование работы рук и ног при плавании у подвижной опоры	1
	2.Повторение	1

3. Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук	1
4. Повторение	1
5. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине	1
6. Повторение	1
7. Развитие координационных способностей	1
8. Повторение	

### **Возрастные особенности**

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.

### ***Содержание образования***

№	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 движение 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

---

## Календарно — тематический план НОД

### Средняя группа

Месяц	Задачи	Количество занятий
Октябрь	1.Освоение разных движений в воде	1
	2.Повторение	1
	3.Формирование правильной осанке	1
	4.Повторение	1
Ноябрь	1.Развитие силы мышц ног	1
	2.Повторение	1
	3.Круговые вращение руками в различных направлениях	1
	4.Повторение	1
Декабрь	1.Плавание на груди, спине без выноса рук	1
	2.Повторение	1
	3.Плавание на груди с помощью ног с выдохом в воду	1
	4.Повторение	1
Январь	1.Скольжение на груди, на спине с работой ног кролем, с опорой	1
	2.Повторение	1
	3.Скольжение на груди, на спине с работой ног	1
	4.повторение	1

Февраль	1.Совершенствования плавания облегченным кролем на груди без выноса рук	1
	2.Повторение	1
	3.Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук	1
	4.Повторение	1
Март	1.Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног	1
	2.Повторение	1
	3.Развитие подвижности суставов	1
	4.Повторение	1
Апрель	1.Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду	1
	2.Плвторение	1
	3.Плавание кролем на спине	1
	4.Повторение	1

### **Средняя группа**

У детей третьего 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 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 третьего 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

### **Содержание образования**

---

<b>№</b>	<b>Тема</b>
----------	-------------

<b>1</b>	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
----------	---

---

<b>2</b>	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.

### III раздел ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

#### 3.1 Модель организации процесса развития детей

#### 3.2. *Методическое обеспечение и оборудование.*

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

#### *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.