

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад №29
Пушкинского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
заведующим ГБДОУ детский сад № 29
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Мирошниченко М.В.
приказ № 53-ОД от 30.08.2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ПЛАВАНИЮ**

Для групп общеобразовательной направленности 3-7(8) лет

Составители:
Коршунова Анна Владимировна
Бандурист Наталья Геннадьевна

Санкт-Петербург
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
<u>1.1. Пояснительная записка</u>	<u>3</u>
<u>1.1.1. Цели и задачи рабочей программы</u>	<u>5</u>
<u>1.1.2. Принципы построения программы</u>	<u>6</u>
<u>1.1.3. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию (плавание)</u>	<u>6</u>
<u>1.1.4. Планируемые результаты реализации программы</u>	<u>9</u>
<u>1.1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов</u>	<u>10</u>
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
<u>2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию на текущий год в соответствии с ФОП ДО</u>	<u>11</u>
<u>2.2. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности</u>	<u>16</u>
<u>2.3. Описание вариативных форм, методов и средств реализации рабочей программы</u>	<u>38</u>
<u>2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.</u>	<u>38</u>
<u>2.5. План досуговых мероприятий и праздников</u>	<u>39</u>
РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	40
<u>3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды</u>	<u>40</u>
<u>3.2. Расписание работы бассейна 2024-2025 учебный год</u>	<u>41</u>
<u>3.3. Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №29</u>	<u>42</u>
<u>3.4. Материально-техническое обеспечение программы</u>	<u>43</u>
<u>3.5. Методическое обеспечение реализации рабочей программы</u>	<u>44</u>
РАЗДЕЛ 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	45
<u>4.1. Краткая презентация программы</u>	<u>45</u>

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей (далее – Программа) разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №29 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ №29), в соответствии с введением в действие ФОП и ФГОС ДО. Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 1,5 лет и до прекращения образовательных отношений, но не позднее достижения ребенком возраста 8 лет. Рабочая программа разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей по основному направлению – «Физическое развитие».

На основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) в редакции от 29.09.2022г., принятой ФЗ-№304) в структуру Программы как «комплекса основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлены в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях» включается рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.

В соответствии со ст.6 (в редакции Федерального закона от 24.09.2022 №371-ФЗ) Программа разрабатывается и утверждается дошкольным образовательным учреждением в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)») и соответствующей федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

При организации образования детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, в группах общеразвивающей направленности, учитываются компоненты адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи, задержкой психического развития, с иными ограничениями здоровья) ГБДОУ № 29, реализуемой и разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и соответствующей федеральной адаптированной программой дошкольного образования для детей с ОВЗ (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»).

Структура реализуемой Программы, в том числе рабочей программы воспитания, которая является частью учебно-методической документации Программы, соответствует требованиям ФГОС ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11. ФГОС ДО); и дополнительный раздел Программы – текст её краткой презентации (п.2.13 ФГОС ДО).

Объём обязательной части Программы должен соответствовать ФОП ДО и быть не менее 60% от общего объёма Программы; объём части, формируемой участниками образовательных отношений – не более 40%. Содержание и планируемые результаты Программы должны быть не ниже соответствующих содержанию и планируемых результатов федеральной программы (п.2.10. ФГОС ДО).

Обязательная часть каждого раздела Программы соответствует Федеральной образовательной программе дошкольного образования (далее по тексту – ФОП ДО).

Образовательная деятельность и воспитание осуществляются на государственном языке Российской Федерации. Образовательная деятельность и воспитание может осуществляться на родном языке из числа языков народов Российской Федерации, в том числе на русском языке как родном языке, в соответствии с Программой и рабочей программой воспитания (далее по тексту – Программа) на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности всех систем детского организма.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная двигательная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми и физическими упражнениями, способствует укреплению здоровья, обогащению двигательного опыта, а также расслаблению организма после умственной нагрузки. Основой активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, включающие в себя основные виды движений, выполняемые в самых разнообразных условиях. Положительный эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх, упражнениях создают определенный эмоциональный настрой у детей и бодрое, жизнерадостное настроение. Таким образом, положительные эмоции в сочетании с физическими упражнениями могут служить основой психического здоровья. (п.2.6.ФГОС ДО).

1.1.1. Цели и задачи рабочей Программы.

Создание благоприятных условий, для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

- содействие расширению адаптивных возможностей детского организма;
- укрепление здоровья воспитанников, содействие их гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- повышение работоспособности организма;
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле:
- не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней;
- передвигаться по дну бассейна различными способами;
- погружаться в воду, открывать в ней глаза;
- передвигаться и ориентироваться под водой;
- лежать в воде на груди и на спине;
- скольжению в воде на груди и на спине;
- выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине;
- сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине;
- воспитывать заботу о своем здоровье;

- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: занятия по плаванию, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия). Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.). В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре и занятиям по плаванию, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений.

1.1.2. Принципы построения программы

- поддержка разнообразия детства.
- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
- позитивная социализация ребенка.
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.
- содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- сотрудничество Организации с семьей.
- возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

1.1.3. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию (плавание)

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками, являются:

- Словесный (беседа, объяснение, оценка, команда)
- Игровой метод.
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).

- Соревновательный.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

- ✓ профилактические мероприятия: комплексы по профилактики осанки, плоскостопия, комплекс дыхательных упражнений.
- ✓ общеукрепляющие мероприятия: занятия в бассейне - обучение плаванию, закаливание.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
<i>Занятие по обучению плаванию</i>	Занятия проводятся подгруппами (10-12 детей)	1 раз в неделю: младшая группа - 15 мин средняя группа - 20 мин старшая группа - 25 мин подготовительная группа - 30 мин
<i>Гимнастика пальчиковая</i>	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами. В играх с сжимающимися, колючими игрушками, при напряжении и расслаблении мелких мышечных групп кисти рук.	С младшего возраста с подгруппой в форме игры, при смене упражнений на разные группы мышц, при обучении плаванию. При динамической паузе, для восстановления дыхания.
<i>Гимнастика дыхательная</i>	Упражнения на развитие диафрагмального дыхания	В каждой части занятия.
<i>Релаксация</i>	Используется спокойная классическая музыка, звуки природы	В зависимости от состояния детей в разных частях занятия.

Структура занятий.

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

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

в год – 36 часов;

в месяц – 4 часа;

в неделю – 1 час.

Продолжительность занятий:

Младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя разминку с элементами сухого плавания.

Основная часть включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из основных упражнений, для отработки техники плавания. Итогом основной части занятия является –подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания, игры малой подвижности.

Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура (плавание)»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Поточный способ. Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя определенное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями.

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	Создание на занятиях по плаванию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
«Художественно-эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных занятий по плаванию на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по плаванию (команды, построения, виды движений и упражнений) , развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку

1.1.4. Планируемые результаты реализации программы

МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ (3-4 года)

- ✓ Ребёнок адаптирован к водному пространству;
- ✓ Знаком его пониманию свойствами воды (прохладная, тёплая, прозрачная, мутная);
- ✓ Не боится входит в воду и выходит из воды;
- ✓ Свободно передвигается в воде;
- ✓ Умеет задерживать дыхание на вдохе, выполнять погружение;
- ✓ Выполняет выдох в воду;
- ✓ Выполняет поперечное движение ног способом кроль;
- ✓ Самостоятельно раздевается в определённой последовательности, моется в душе, пользуясь мылом и губкой.

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ (4-5 лет)

- ✓ Погружает лицо и голову в воду;
- ✓ Ходит вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук;
- ✓ Бегаёт в водном пространстве (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- ✓ Пытается выполнять упражнение «Крокодильчик»;
- ✓ Дует на воду, пытается выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- ✓ Прыгает по бассейну с продвижением вперед;
- ✓ Выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер;
- ✓ Делает попытку доставать предметы со дна;

- ✓ Пытается лежать на воде вытянувшись в положении на груди;
- ✓ Владеет простейшими плавательными движениями ног.

СТАРШИЙ ВОЗРАСТ (5 -6 лет)

- ✓ Погружает лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- ✓ Бегаёт парами;
- ✓ Нырять в обруч, проплывает тоннель, подныривает под гимнастическую палку;
- ✓ Достает предметы со дна, выполняет игровое упражнение «Ловец»;
- ✓ Выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- ✓ Выполняет серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;
- ✓ Скользит на груди с работой ног;
- ✓ Пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- ✓ Продвигается с плавательной доской с работой ног на груди;
- ✓ Выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- ✓ Выполняет упражнение «Поплавок»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (6 -7лет)

- ✓ Погружается в воду, открывает глаза в воде;
- ✓ Поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- ✓ Нырять в обруч, проплывает тоннель, мост;
- ✓ Выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- ✓ Выполняет серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании движениями ног, дышит в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой скользит на груди и на спине с работой ног;
- ✓ Пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- ✓ Продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- ✓ Выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- ✓ Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания;
- ✓ Плавает на груди с работой ног;
- ✓ Пытается плавать способом на груди и на спине.

1.1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течении учебного года: в первые две недели октября и последние две недели апреля. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Уровень овладения необходимыми навыками и умениями в младшей группе.

Фамилия и имя	Количество посещенных занятий	<i>Свободное передвижение с различным положением рук</i>	<i>Плавание с игрушкой</i>	<i>Выдох в воду</i>	<i>Собирание игрушек</i>	<i>Поливание на себя</i>
----------------------	--------------------------------------	--	----------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------

Уровень овладения необходимыми навыками и умениями в средней группе.

Фамилия и имя	Количество посещенных занятий	<i>Свободное передвижение с различным положением рук</i>	<i>Погружение в воду с головой, задержка дыхания</i>	<i>Выдох в воду</i>	<i>Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов</i>	<i>Скольжение на груди с доской (поперек)</i>	<i>Собирание игрушек за 30 сек.</i>	<i>Поливание на себя</i>
----------------------	--------------------------------------	--	--	---------------------	--	---	-------------------------------------	--------------------------

Уровень овладения необходимыми навыками и умениями в старшей группе.

Фамилия и имя	Количество посещенных занятий	<i>Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 сек)</i>	<i>Выдох в воду</i>	<i>Поза «Звезда», «Поплавок» в комбинации</i>	<i>Скольжение на груди без доски (2-4 м.)</i>	<i>Плавание на груди с работой ног с предметом</i>	<i>Скольжение на спине с доской</i>

Уровень овладения необходимыми навыками и умениями в подготовительной группе.

Фамилия и имя	Количество посещенных занятий	<i>Передвижение с погружением, всплытие, подныривание, преодоление препятствий</i>	<i>Поза «Звезда», «Поплавок» в комбинации</i>	<i>Вдох-выдох до 10 раз многократно</i>	<i>Скольжение на груди и спине без предмета (4 м.)</i>	<i>Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15 сек.)</i>	<i>Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой</i>	<i>Свободное плавание в полной координации.</i>

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в области физического развития ФОР ДО.

Содержание данного раздела обязательной части Программы соответствует содержанию раздела ФОР ДО и определяет возрастные линии образовательной деятельности дошкольной образовательной организации по направлению физического развития детей дошкольного возраста

Возраст обучающихся	Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
3-4 года	<p>Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре. Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал. Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность.</p> <p>Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>Педагог активизирует двигательную деятельность детей. Создает условия для развития координации при выполнении упражнений. Побуждает к самостоятельному выполнению движений. Обеспечивает страховку для сохранения равновесия. Поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой. способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков. В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений. Педагог формирует умение организованно выполнять по показу общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает/ формирует умение слушать и следить за показом, умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности. Приобщает детей к здоровому образу жизни. Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки. Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу</p>

		<p>жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>ПЛАВАНИЕ</p> <p>Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p> <p>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал.</p>
4-5 лет	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), ориентировку в пространстве развивать координацию, меткость.</p> <p>Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</p> <p>Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p>Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.</p> <p>Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	<p>Педагог формирует и закрепляет: двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при: выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр.</p> <p>Педагог воспитывает/ формирует: умение слышать и выполнять указания, умение ориентироваться на словесную инструкцию.</p> <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм.</p> <p>Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</p> <p>Способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него</p> <p>Напоминает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности</p> <p>Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p>ПЛАВАНИЕ</p> <p>Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p> <p>АКТИВНЫЙ ОТДЫХ</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал.</p>
	Обогащать двигательный опыт, создавать условия для	Педагог формирует, закрепляет и совершенствует: двигательные умения и навыки,

5-6 лет

оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения. Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию, мелкую моторику, точность и меткость. Воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.

Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.

Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.

Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.

Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности.

развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

Закрепляет умение осуществлять самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений.

Создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты. Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх. Поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения. Поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Организует для детей и родителей (законных представителей), физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.

Формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

ПЛАВАНИЕ

Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость.

Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору.

Скольжение на груди, плавание произвольным способом.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и

		<p>достижениям выдающихся спортсменов. День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал.</p>
<p>6-7 лет</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах. Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде. Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта. Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания. Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий. Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления основных движений, развития психофизических качеств и способностей, общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль давая оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности; самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; общеразвивающие упражнения; комбинировать их элементы, импровизировать. Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху. Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях. Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. Расширять представления о разных видах спорта спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. ПЛАВАНИЕ Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз).</p>

		Проплавание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м). Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал.
--	--	---

2.2. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности

Младший возраст (от 3 до 4 лет)

Задачи:

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

Недели	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
№ НОД						
Каникулы	Экскурсия по бассейну	Поглаживание воды делать «волну»		Подуть на воду	Свободные игры с игрушками	Плавание на кругах с игрушками
1-2	Экскурсия по бассейну. Вход в воду с помощью. Ходьба вдоль бортика держась за поручни.	Ударять ладонями по воде. Поливать игрушки водой. Поглаживание воды и делать волну.	Приседание в воду до плеч		Свободные игры с игрушками. «Дождик», «Поймай шарик».	Свободное плавание.
3-4	Самостоятельный вход в воду. Ходьба друг за другом держась за поручни.	Удерживание воды в ладонках. Подбрасывания вверх.	Погружение плеч подбородка в воду.		«Сделаем дождик», «Волны на море».	Свободное плавание
5-6	Ходьба друг за другом без опоры.		Приседание до подбородка. Умывание лица.	Подуть на игрушку.	Маленькие и большие ножки», «Фонтаны».	Свободное передвижение с игрушкой.
7-8	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Хлопки ладонками по воде «Ладушки».	Приседание с касание рукой дна.	Продолжительный выдох на игрушку.	«Пузыри», «Достань дно рукой», «Птички моют	Свободное передвижение с

			Умывание. Брызгание в лицо водой.		носики», «Сделай ямку».	игрушкой
9-10	Различные виды передвижения без опоры.	Подбрасывание воды.	Приседание до подбородка у опоры.		«Карусели»	Свободное передвижение игрушкой с
11-12	Различная ходьба: - руки за спину; - руки за голову; - руки вытянуты вперед.	Круговые движения рук «Мельница». Движение рук из стороны в сторону.	Опускание лица в воду.	Подуть на игрушку.	«Солнышко и дождик»	Свободное передвижение игрушкой с
Досуг, посвященный Дню спасателя «Юные спасатели»						
13-14	Ходьба с движение рук: - вперед; -назад; -круговые движения.	Попеременно движение ног, в упоре лежа на груди, на спине.	Опускание лица в воду.	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Лягушата», «Жучок – паучок»	Свободное передвижение игрушкой. с
15-16	Ходьба вдоль бортика с работой рук вперед, назад.	Движение прямыми ногами, упоре лежа (на спине, на груди).	Опускание лица в воду	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Чья воронка глубже», «Смелые ребята»	Свободное передвижение игрушкой с
17-18	Ходьба с различным положение рук.	Движения рук из стороны в сторону.	Ладушки с водой. Погружение лица в воду.	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», «Бегом за мячом».	Свободное плавание с кругом.
19-20	Различная ходьба: - по кругу; -в рассыпную.	Упражнение «Мельница»	Упражнение «Насос»: -до плеч; -до подбородка; - с головой.	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку. Задержка дыхания.	«Достань игрушку», «Солнышко и дождик»	Свободное передвижение игрушкой с

Задачи:

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

Недели	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
№ НОД						
21-22	Передвижение в воде: -«Ледокол»; -«Цапли»;	Упражнение «Мельница». Попеременные	Погружение с головой без поддержки.	Выдохи в воду у опоры.	«Достань игрушку»	Свободное передвижение игрушкой. с

	-«Лодочки с веслами»; -«Спиной вперед»	движения «Лодочка».				
Досуг, посвященный Дню кита «Морские котики»						
23-24		Попеременное движение рук. Вращение рук в разных направлениях.	Упражнение «Насос»: -до плеч; -до подбородка; - с головой.	Упражнение «У кого больше пузырей».	«Смелые ребята»	Свободное плавание с нарукавниками и кругами.
25-26	Ходьба вдоль бортика руки на поясе. Бег в рассыпную.		Погружение под воду у опоры, несколько раз подряд.	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку. Задержка дыхания.	«Найди себе пару», «Бегом за мячом».	Свободное плавание с кругом.
27-28	Различные виды ходьбы: - «Цапля»; -«Лодочка»; -«Гусиный шаг».	Одновременное движение рук. Попеременное движение рук.	Многочисленное погружение под воду.	Многочисленные выдохи в воду с задержкой дыхания.	«Солнышко и дождик»	Свободное передвижение с игрушкой

Задачи:

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

Недели	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
№ НОД						
29-30	Передвижение в воде: - «Гигантские шаги»; - «Цапли».	Вращение рук в различных направлениях.	Упражнение «Звездочка» на груди.	Выдохи в воду у опоры.	«Маленькие и большие ножки»	Свободное передвижение с игрушкой.
31-32	Различные виды перемещения в воде: - по кругу; - в рассыпную.	Движение рук как при плавании способом кроль.	Погружение с открывание глаз в воде у опоры.	Выдохи в воду у опоры. Задержка дыхания под водой.	«Найди пару»	Свободное плавание с нарукавниками и кругами.
Недели	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
№ НОД						
33-34	Различные передвижения в воде с движением рук, как при плавании способом «Кроль», «Брасс».	Имитационные движения ног, как при плавании «Кроль», на груди держась за поручни.	Опираясь руками о дно, принимать горизонтальное положение.	Многочисленные выдохи в воду. Задержка дыхания.	Открывание глаз в воде.	Свободное передвижение с игрушками.
35-36	Ходьба с различным	Упражнение «Крокодил»		Многочисленные	Стрелочка с поддержкой.	Свободное плавание с

	положение рук.	с работой ног, как при плавании «Кроль».		выдохи в воду. Задержка дыхания.		нарукавниками и кругами
37-38	Различные виды ходьбы и бега в воде.	Упражнение «Крокодил» с работой ног, как при плавании «Кроль».	Приседание в воду с головой.	Многочисленные выдохи в воду. Задержка дыхания.	Открывание глаз в воде.	Свободное плавание с кругом

Средний возраст от 4 до 5 лет.

Задачи:

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

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №1	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения для плавания на суше.							
Занятие №2	Диагностическое обследование							
Занятие №3	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в рассыпную. Бег по кругу.	Движение рук способом «Кроль». Движение рук способом «Брасс».	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.	Многочисленные выдохи в воду.	Скольжение на груди плавательной доской.	Горизонтальное лежание на груди.	«Жучок - паучок», «Карусели» Упражнение «Насос».	Свободное плавание.
Занятие №4	Передвижение: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; -«Ледокол»	Движение рук способом «Кроль»	Погружение с открыванием глаз.	Многочисленные выдохи в воду.	Самостоятельное погружение лица в воду. Упражнение стрелочка с поддержкой.	Лежание на груди с поддержкой.	«Насос», «Сердитая рыбка»	Свободное плавание с кругами.
Занятие №5	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение в воду до подбородка.	Многочисленные выдохи в воду.	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	«Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос».	Свободное плавание
Занятие №6	Передвижение: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; -«Ледокол»	Движение рук с разведением в стороны.	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине.	«Пузырь», «Невод», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие	Ходьба в различных	Движение рук и ног	Погружение в	Упражнение	«Стрелочка» на спине	Горизонтальное	«Найди себе	Свободное

№7	направления. Бег в рассыпную	способом «Кроль»	воду до глаз.	«Воронка»	держась за поручни.	лежание на спине	пару»	плавание
Занятие №8	Различные виды ходьбы и бега в воде	Движение рук способом «Кроль», «Брасс»	Погружение под воду с головой.	Упражнение «Остудим чай» Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине, груди.	«Лодочки плывут», «Водолазы»	Свободное плавание

Задачи:

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

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №9	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в парах.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение по команде.	Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	« Смелые ребята», «Насос».	
Занятие №10	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; - с ускорением. Бег по кругу.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	«На буксире», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие №11	Бег по кругу держать за руки. Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»;	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение под воду дотронуться дна.	Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни	Горизонтальное лежание на спине с плавательным кругом.	«Найди себе пару», «Карусель»	
Занятие №12	Различные виды ходьбы: -«Цапли»;	Движение рук способом «Кроль».	Погружение под воду с головой.	чай» Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.		«Лодочки плывут», «На буксире»,	Свободное купание с игрушками,

	-«Гигантские шаги».						«Винт».	кругами.
--	---------------------	--	--	--	--	--	---------	----------

Задачи:

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

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №13	Бег вдоль бортика помогая гребковыми движениями рук.	Движение рук в право, в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	Поднять руки верх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание.	« Смелые ребята», «На буксире».	Свободное плавание с нудлами, плавательными досками, кругами.

Досуг, посвященный Дню спасателя «Юные спасатели»

Занятие №14	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; - с ускорением. Бег по кругу.	Круговые движения руками, «Мельница»	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Упражнение «Насос»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине, груди.	«Сердитая рыбка», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие №15	Ходьба спиной вперед, загребая воду руками.		Погружение под воду дотронуться дна.	Многочисленные выдохи в воду.	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине с плавательным кругом.	«Карусель»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №16	Ходьба с различным положением рук.	Движение рук способом «Кроль».	Погружение под воду с головой.	Вдох задержка дыхания выдох.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.		«Лягушата»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

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

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №17	Ходьба парами. Ходьба руки за спину, тело наклонено вперед «Уточки»	Движение рук в право, в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?»	«Стрелочка» на груди,	Упражнение «Звезда на спине»	« Смелые ребята»	Свободное плавание
Занятие №18	Ходьба в различных направления. Бег в рассыпную.		«Кто дольше под водой?»	Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской «Стрелочка» на груди.	Горизонтальное лежание на спине.	«Найди себе пару», «Море волнуется»	
Занятие №19	Ходьба загибая воду руками.	Движение ног с опорой способом «Кроль»	Поднять руки вверх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	«Чья воронка глубже?»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).	Упражнение «Поплавок»	«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
3. Совершенствовать технику плавания кролем при помощи одних ног, с плавательной доской.
4. Воспитывать смелость.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №20	Ходьба с различным вращением рук.	Гребковые движения рук вперед	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Многочисленные выдохи в воду.	Скольжение на груди с игрушкой.	Упражнение «Поплавок»	«Фонтаны», «Кто дальше?», «Буксир».	Свободное плавание
Занятие №21	.	Одноименный и попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой.	Многочисленные выдохи в воду с погружением	Различные виды скольжения с кругом.		«Найди себе пару», «Карусель».	Свободное плавание

				лица в воду, держась за поручни.				
Досуг, посвященный Дню кита «Морские коттики»								
Занятие №22	Бег в хороводе.	Гребковые движения рук вперед		«Подуй на игрушку», «Сделай воронку»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).		«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №23	Ходьба и бег, по сигналу погружение под воду.	Попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.	Многочисленные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.			«Прятки»	Свободное плавание

Задачи:

1. Обучить плаванию кролем на груди с работой ног и выдохом в воду с поддержкой.
2. Совершенствовать скольжению на груди и спине с работой ног кролем.
3. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.
4. Совершенствовать работу ног способом кроль.
5. Воспитывать смелость.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
Занятие №24	Ходьба в различном темпе с движением рук.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика на задержке дыхания.		Выдохи в воду.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Смелые ребята», «Торпеды»	Свободное плавание
Занятие №25	«Большие и маленькие ножки» «Цапли»	Попеременные движения, согнутыми в локтях руками с наклоном вперед.	Погружение под воду.	Выдохи в воду.			«Карусели»	Свободное плавание
Занятие №26	Ходьба в различных направлениях.	Работа ног кролем на груди у бортика.		Многочисленные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Нырни в обруч»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Занятие №27	«Маленькие и большие ножки»	Работа ног «Кролем» На груди, держась за поручни.	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.	Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	«Стрелка» на груди с плавательной доской		«Смелые ребята»	Свободное плавание
-------------	-----------------------------	---	--	---	--	--	-----------------	--------------------

Задачи:

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
2. Совершенствовать навык скольжений на груди и на спине с работой ног.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №28	Различные виды передвижений в беге.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры.	Погружение под воду с головой.		Различные виды скольжения с кругом.		«Сердитая рыбка», «Смелые ребята»	Свободное плавание
Занятие №29	Ходьба: -«Цапли»; -«Ледокол»; -«Лодочки с веслами».	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Выдохи в воду.		«Звездочка» на спине и груди.	«Найди с вой домик»	Свободное плавание
Занятие №30	Ходьба боком; спиной вперед с вращением рук назад.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).		«Солнышко и дождик»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №31	«Гигантские шаги» «Маленькие и большие ножки»	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Упражнение «Остудим горячий чай»			«Поезд в тоннель»	Свободное плавание
Занятие №32	Ходьба спиной вперед, с работой рук без выноса из воды.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры	Погружение под воду с головой			Упражнение «Поплавок»	«Найди свой домик»	Свободное плавание
Занятие №33	«Веселые старты на воде»							
Занятие №34	Диагностический период.							
Занятие №35								

Старший возраст от 5 до 6 лет.

Задачи:

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие № 1	Имитационные, общеразвивающие, Специальные упражнения в зале сухого плавания.							
Занятие №2	Диагностическое обследование.							
Занятие №3				«Стрелочка» На груди и на спине с плавательной доской.	Многочисленные выдохи в воду с погружением головы в воду.	Скольжение на груди.	Свободное плавание с игрушками.	«Солнышко и дождик» «Дельфины»
Занятие №4	Различные виды ходьбы: -«Ледокол» -«Цапли» -«Лодочки с веслами»	Погружение с головой.	Лежание на груди взявшись за поручни.		Упражнения «Чья воронка глубже?»	Упражнения «Фонтаны»	Свободное плавание	«Сердитая рыбка», «Смелые ребята»
Занятие №5	Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди.	Погружение под воду.	Горизонтальное лежание на спине взявшись за бортики «Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Свободное плавание	«Торпеды»
Занятие №6			Упражнение «Звездочка», «Поплавок»		Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»		Свободное плавание	«Карусели»
Занятие №7	Различные виды ходьбы: -«Цапли» -«Лодочки с веслами»	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.			Упражнение «Остудим горячий чай»	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Свободное купание с игрушками, кругами.	«Караси и карпы», «Сердитая рыбка», «Карусели»
Занятие	Ходьба боком;	Погружение по	Упражнение»		Многочисленные выдохи		Свободное	«Солнышко и

№8	Спиной вперед с вращение рук назад.	воду с головой.	Медуза»		в воду.		плавание	дождик» «Дельфины»
Занятие №9	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «щупли»; — с круговыми вращениями рук в различных направлениях; — работой рук облегченным кролем		Горизонтальное лежание на груди и на спине.		Многokратные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.		Свободное плавание	
Занятие №10			«Звездочка» на груди и на спине.		Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Свободное плавание	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду).
Занятие №11	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях; - с имитацией работы рук облегченным кролем.			Скольжения с различным положением рук.		Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Свободное купание с игрушками, кругами.	«Караси и карпы»,
Занятие №12	Различные виды ходьбы.			«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Свободное плавание	«Солнышко и дождик» «Дельфины»

Задачи:

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

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №13	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»; Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
Досуг, посвященный Дню спасателя «Юные спасатели»								
Занятие №14	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях;			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		
Занятие №15	Различные виды ходьбы: - «ледокол»; - «цапли».		«Звездочка» на спине.		Многочисленные выдохи в воду	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Произвольное плавание игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».
Занятие №16	Различные виды ходьбы.		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание игрушками	Игра «Найди себе пару».
Занятие №17	Различные виды ходьбы по дну		Горизонтальное лежание	Скольжение с работой ног,	Выдохи в воду.	Плавание кролем на груди и на		

	бассейна.		на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»	как при плавании кролем.		спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской.		
Занятие №18				Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Дельфины на прогулке»
Занятие №19	Различные виды ходьбы: - спиной вперед, с работой рук; - в полу-приседе, с работой рук; - с вращением рук в различных направлениях			Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Плавание облегченным кролем на груди без поддержки. Произвольное плавание с игрушками.	
Занятие №20	Различные виды ходьбы: - «цапли»; - спиной вперед с вращением рук назад;			Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.			Игра «Море волнуется», Игра «Поезд в туннель», Игра «Охотники и утки».
Занятие №21	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди;		Упражнение «Звездочка».		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной	Игра «Дельфины на охоте», Игра «Усатый сом».

							доской. Плавание облеченным кролем на спине.	
Занятие №22			«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Многokратные выдохи в воду. Выдохи в воду.	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине, без выноса рук.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Жучок- паучок», Игра
Досуг, посвященный Дню кита «Морские котики»								
Занятие №23	Различные виды ходьбы.		Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры		Многokратные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. ценным кролем	Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Дельфины на охоте», Игра «Караси и карпы».
Занятие №24				Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Многokратные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		«Карусели»
Занятие №25	Различные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду.	Игра «Водолазы»,
Занятие			Горизонтальное			Работа ног, как	Произвольное	Игра

№26			лежание на спине без поддержки.			при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	плавание с непотопляемыми игрушками.	«Карусели», Игра «Поезд в туннель»
-----	--	--	---------------------------------	--	--	--	--------------------------------------	------------------------------------

Задачи:

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

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №27	Различные виды ходьбы: - с различным положением рук; - спиной вперед; - боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.	Погружения под воду.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многократные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Караси и карпы».
Занятие №28			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многократные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.	Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание.	
Занятие	Разнообразная	Погружения		Скольжения на	Многократные	Работа ног, как при	Плавание	Игра

№29	ходьба с различными движениями руками.	под воду.		грудь и на спине с работой ног кролем.	выдохи в воду.	плавание способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине.	облегченным кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.	«Ледокол», Игра «Водолазы»
Занятие №30	«Веселые старты на воде»(соревнования)							
Занятие №31	Диагностический период.							

Старший возраст (до 7 лет)

Задачи:

1. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем.
3. Способствовать закаливанию детей.
4. Способствовать развитию навыков личной гигиены.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игры и игровые упражнения
Занятие №1	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания.							
Занятие №2	Диагностическое обследование.							
Занятие №3			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение на груди и на спине с работой ног. «Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской. при плавании кролем	Многочисленные выдохи в воду с погружением головы под воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Водолазы», Игра «Долгое дыхание»
Занятие №4	Различные виды ходьбы: - «цапля»; - с вращением рук; - в наклоне вперед с		«Звездочка» на спине, на груди.	«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное купание с игрушками.	Игра «Смелые ребята».

вращениями рук; - с ускорениями.								
-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Задачи:

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

Недели	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
№ НОД								
Занятие №5	Свободные передвижения, прыжки в воде. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень.		Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону		Свободное купание.
Занятие №6			Горизонтальное лежание на груди и на спине.	Скольжения с различными положениями.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону	Плавание облегченным кролем с выходом в воду.	Игра «Дельфины на охоте».
Занятие №7	Свободное передвижение в воде.		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на		Свободное купание.

						вытянутых руках.		
Занятие №8	Свободные передвижения, прыжки в воде.			Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища.	Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное купание с игрушками.	
Занятие №9			Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.	Произвольное купание с игрушками.	Игра «Винт». Игра «Караси и щука».
Занятие №10	Различные виды ходьбы, прыжки			Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное купание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель».
Занятие №11		Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки.	Горизонтальное лежание на спине, держась руками за поручень.		Многочисленные выдохи в воду.		Плавание облегченным «кролем» на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	
Занятие №12	Свободное передвижение в воде.	Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки.		Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		Игра «Поезд в туннель». Игра «Караси и щука».

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног кролем.
5. Способствовать развитию гибкости.
6. Способствовать формированию правильной осанки.

7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели № НОД	Передвижения	Погруже ния	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №13	Произвольные передвижения в воде.		Лежание на груди и на спине.		Выдохи в воду.	Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки — вдоль туловища. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук.	
Досуг, посвященный Дню спасателя «Юные спасатели»								
Занятие №14			Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры.	Скольжения на груди и на спине	Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Поезд в туннель».
Занятие №15			Горизонтальное лежание на груди с работой рук облегченным кролем. «Звездочка» Горизонтальное лежание на спине с работой рук.		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания. Плавание кролем на спине с работой рук и ног.	Игра «Жучок- паучок».
Занятие №16	Произвольные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.	Плавание кролем на груди при помощи ног и рук, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища		Игра «Сердитая рыбка».
Занятие №17	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.		Горизонтальное лежание на спине.		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем с выходом в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры.	

Занятие №18			Упражнения «Звездочка» на груди, на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди без поддержки.	
Занятие №19	Произвольные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди с выдохом в воду, у неподвижной опоры.		Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка».
Занятие №20	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.		Горизонтальное лежание на груди.	Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой.	Игра «Поезд в туннель». Свободное купание.

Задачи:

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

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №21	Различные виды ходьбы с различным положением рук: - спиной вперед; - боком.		«Звездочка» на груди.	Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду.	Многократные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель». Свободное купание

Досуг, посвященный Дню кита «Морские коттики»

Занятие №22	Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.			«Стрелочка» на груди и на спине.		Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Произвольное плавание.	Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка»
Занятие №23	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.	Погружения под воду		Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание	
Занятие №24	Различные виды передвижений: - «лодочки»: - разгребая воду руками, с одновременным вращением рук вперед и назад;		«Звездочка» на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками.	
Занятие №25	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.		Упражнение «Поплавок», «Медуза»	Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.	Произвольное плавание в ластах. Произвольное плавание с плавательными досками.	
Занятие №26	Произвольные виды передвижений. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на	Погружения под воду		Скольжение на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, держась одной рукой за бортик, вторая — вдоль туловища (без вдоха).	Произвольное плавание.	«Карусели»

	груди и на спине.					Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна.		
--	-------------------	--	--	--	--	---	--	--

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
3. Способствовать развитию координационных возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организмом неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №27	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения.	Погружение под воду.		Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Дельфины на охоте».
Занятие №28	Различные виды передвижений.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.	Плавание при помощи работы ног кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине. Плавание кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине при помощи работы рук и ног.	Свободное купание.
Занятие №29	Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при	Погружение под воду.		Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.	Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Свободное купание.

	плавании способом кроль на груди.					груди, ноги стоят на дне бассейна.		
Занятие №30	«Веселые старты на воде» (соревнования)							
	Диагностический период.							

2.3. Описание вариативных форм, методов и средств реализации рабочей программы

Название проекта	Сроки реализации
«Использование подвижных и театрализованных игр на воде при обучении старших дошкольников плаванию»	Долгосрочный (октябрь-апрель)
«Театр на воде»	Краткосрочный (март)

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Месяц	Название	Форма проведения
Октябрь	"На занятие в бассейн!" как подготовить ребенка	Информационный стенд
Ноябрь	«Родительский марафон»	Открытые занятия
Январь	"Физическое воспитание в семье"	Информационный стенд
Февраль	"В здоровом теле - здоровый дух"	Видео-презентация для родителей (рассылка)
Апрель	«Родительский марафон»	Открытые занятия
Май	"Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов"	Общее родительское собрание (или видео-презентация)
Июнь	"Техника безопасности при плавании на открытых водоемах"	Информационный стенд

2.5. План досуговых мероприятий и праздников.

Месяц	Название		Состав участников
	<i>Младшие группы</i>	<i>Средние, старшие, подготовительные группы</i>	
ноябрь		«Ритмическая композиция на воде» - конкурс	Дети подготовительных групп

Декабрь	«Юные спасатели» (ко дню спасателя) «Новогодний переполох»	«Юные спасатели» (ко дню спасателя) «Новогодний переполох»	Дети, педагоги
Февраль	«Морские котики» (ко дню кита)	«Морские котики» (ко дню кита) «Старты на воде» - спортивное районное мероприятие	Дети, педагоги
Март	"Колобок» - театр на воде	"Золотой ключик» - театр на воде	Дети, педагоги, родители
Апрель	«По морям, по волнам» (спортивный праздник)	"Веселые старты на воде" – соревнования между детьми старших и подготовительных групп «День мяча» - досуг, посвященный международному дню мяча	Дети, педагоги

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Бассейн оборудован согласно современным требованиям и принципам построения предметно-пространственной среды, которые заложены в ФГОС

1. **Содержательно-насыщенный**- предусматривает разнообразие материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением;
2. **Полифункциональности** - предметно-пространственная среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, а значит должна быть многофункциональной;
3. **Трансформируемости** - предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации;
4. **Доступности**, позволяющей обеспечивать свободный доступ воспитанников к играм, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
5. **Вариативности**: предметно-пространственная среда бассейна должна быть обеспечена многообразием материалов, конструктивным решением, мобильностью его компонентов;
6. **Принцип безопасности**, позволяющий при создании предметно-развивающей среды обеспечивать безопасность для дошкольников (физическую, экологическую, психофизическую, психологическую, нравственно-духовную).

В бассейне создана развивающая предметно-пространственная среда (далее – развивающая среда), которая обеспечивает:

- реализацию Программы
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность
- учет возрастных особенностей детей.

Учитывая требования ФГОС ДО по созданию развивающей предметно - пространственной среды и обеспечения условий для максимальной организации образовательного пространства, помещение бассейна разграничено на зоны:

- зал для разминки
- чаша бассейна
- уголок для формирования плавательных навыков и умений.

Развивающая среда в бассейне стимулирует физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, побуждает применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Бассейн оснащен игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Все предметы доступны детям, что обеспечивает двигательную активность всех воспитанников, эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением, возможность самовыражения детей.

3.2. Расписание занятий бассейна на 2024-2025 учебный год.

<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
Путешественники 2 9.00-9.20 9.35-9.55	Мыслители 1 9.00-9.15 9.30-9.45	Исследователи 2 9.05-9.25 9.40-10.00	Изобретатели 1 8.45-9.10 9.25-9.50	Мечтатели 1 9.00-9.15 9.30-9.45
Путешественники 1 10.50-11.10 11.25-11.45	Мыслители 2 10.00-10.15 10.30-10.45	Исследователи 1 10.15-10.35 10.50-11.10	Писатели 1 11.25-11.55 12.05-12.35	Мечтатели 2 10.00-10.15 10.30-10.45
Писатели 2 15.00-15.30 15.40-16.10	Журналисты 1 15.00-15.25 15.40-16.05	Изобретатели 2 11.25-11.50 12.05-12.30		

Утверждаю
 Заведующий ГБДОУ № 29
 М.В. Мирошниченко
 Приказ № _____ от _____.

3.3. Организация двигательной активности детей в ГБДОУ № 29

Виды двигательной активности	Особенности организации двигательной деятельности в возрастных группах				
	Ранняя возрастная группа	Младшая возрастная группа	Средняя возрастная группа	Старшая возрастная группа	Подготовительная возрастная группа
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных возможностей и потребностей детей				
Занятия по физической культуре и плаванию	3 раза в неделю (10 мин) в зале/ на воздухе.	2 раза в неделю (15 мин) в зале/ на воздухе. 1 занятие в неделю (15 мин) подгруппами не более 10—12 чел.	2 раза в неделю (20 мин) в зале/ на воздухе. 1 занятие в неделю (20 мин) подгруппами не более 10—12 чел.	2 раза в неделю (25 мин) в зале/ на воздухе. 1 занятие в неделю (25 мин) подгруппами не более 10—12 чел.	2 раза в неделю (30 мин) в зале/ на воздухе. 1 занятие в неделю (30 мин) подгруппами не более 10—12 чел.
Утренняя гимнастика	Ежедневно (8—12 мин)				
Пробуждающая гимнастика, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (8—12 мин)				
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (10—15 мин)	Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин)			
Физкультминутки	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2—3 мин)				
Физкультурные досуги	2 раза в месяц (10—15 мин)	2 раза в месяц (15—20 мин)	2 раза в месяц (20—25 мин)	2 раза в месяц (25—30 мин)	2 раза в месяц (30—35 мин)
Физкультурные праздники, в том числе на воде		2—3 раза в год (60 мин)	2—3 раза в год (60 мин)	2—3 раза в год (60—90 мин)	2—4 раза в год (60—90 мин)
День здоровья		1 раз в квартал			
Неделя здоровья	Не менее 2 раз в год (в начале января, в конце апреля)				
Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	В течение года				

3.4. Материально-техническое обеспечение программы

В состав помещений бассейна входят: зал с ванной, раздевалка с душевыми и туалетом, техническое помещение. Бассейн удовлетворяет санитарно-гигиеническим требованиям к их устройству и эксплуатации. Помещение проветривается каждые 30-40 минут в течение 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание.

Для реализации программы имеются:

Колобашка 20 шт.

Лопатки для плавания 20 шт.

Нарукавники для плавания 20 шт.

Ласты 20 шт.

Пояс для плавания 10 шт.

Нудлс 20 шт.

Коннектор 20 шт.

Скамейка 5 шт.

Круг спасательный (детский облегченный) 2 комплекта.

Жилет страховочный 10 шт.

-Обручи с грузами (вертикальные) 10 шт.

Обручи плавающие (горизонтальные) 10 шт.

Игрушки и предметы, тонущие и плавающие 5 наборов.

Шест пластмассовый 2 шт.

Плотик островок 2 шт.

Разделительная дорожка 1 шт.

Тоннель 1 шт.

Мячи средние 10 штук

Мячи малые 30 штук

Дети занимаются плаванием в купальных костюмах, которые приносят из дома и уносят обратно в день занятий. Для передвижения по детскому саду до и после занятий приобретаются родителями махровые халаты с капюшоном и длинными рукавами. У каждого ребенка имеется свое домашнее полотенце и мочалка, которые после каждого занятия уносятся и обрабатываются родителями дома.

3.5. Методическое обеспечение реализации рабочей программы

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова, «Раз, два, три, плыви» изд. Обруч, Москва, 2010г.
2. Е.К. Воронова, «Программа обучения плаванию в детском саду», изд. Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2003г.

3. М.В. Рыбак, «Занятия в бассейне с дошкольниками», изд. Сфера, Москва, 2012г.
4. Т.И. Осокина Как учить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985г.
5. Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 29.

РАЗДЕЛ 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1. Краткая презентация программы

Структура реализуемой Программы, в том числе рабочей программы воспитания, которая является частью учебно-методической документации Программы, соответствует требованиям ФГОС ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и

организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11. ФГОС ДО); и дополнительный раздел Программы – текст её краткой презентации (п.2.13 ФГОС ДО).

Обязательная часть каждого раздела соответствует федеральной образовательной программе дошкольного образования (далее по тексту ФОП ДО) и логически раскрывает последовательность основных структурных единиц её содержания.

Программа представляет собой учебно-методическую документацию, на основании которой инструктора по физической культуре (плавание) ГБДОУ № 29 организует и реализует образовательную деятельность обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет, работу по формированию и развитию личности дошкольников с учётом их индивидуальных способностей и возможностей.

Программа направлена на создание развивающей образовательной среды для детей дошкольного возраста, открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей, индивидуализации на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности и учетом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту – ОВЗ) в условиях совместного образования.

В Программе отражены содержание обучения, особенности организации образовательной деятельности и образовательного процесса, учитывающие возраст детей и их образовательные маршруты, направленность групп, а также участие родителей (законных представителей) в реализации Программы.