

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВУШКА»**

РАССМОТРЕНО :
Педагогическим советом
МАДОУ Детский сад «Журавушка»
Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
заведующий МБДОУ «Детский сад
«Олененок»
Вит-Жостаревская В.Н.
« 04 » сентября 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МАДОУ
Детский сад «Журавушка»
от 31 августа 2022г. № 182-о



**Рабочая программа инструктора по физической культуре
«Обучение плаванию детей в возрасте от 3 до 7 лет»
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: инструктор по физической
культуре А.Ю. Грицаник

г. Салехард
2022 г.

Содержание

Содержание разделов программы.....	1
1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цели и задачи реализации программы	2
1.3 Принципы и подходы к реализации программы	3
1.4 Значимые характеристики и особенностей развития детей	4
1.5 Планируемые результаты освоения программы	7
1.6 Система оценки результатов освоения программы.....	9
2. Содержательный раздел	
2.1 Описание образовательной области «Физическое развитие» в направлении «Обучение плаванию».....	9
Учебно-тематический план 3-4 года.....	12
Учебно-тематический план 4-5 лет.....	13
Учебно-тематический план 5-6 лет.....	15
Учебно-тематический план 6-7 лет.....	16
2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	17
2.3 Мониторинг детского развития.....	20
III. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы	22
3.2 Приложения.	
График посещения бассейна в детском саду «Журавушка».....	24
Примерные игры в воде.....	26

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (бассейн) составлена с учетом основной образовательной программы муниципальное автономное дошкольного образования учреждение «Детский сад «Журавушка» (Далее – МАДОУ), обеспечивает развитие физических способностей детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по основной области – «Физическое развитие». Рабочая программа рассчитана на 9 и 10 недель, исходя из количества набранных групп (см. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год). Рабочая программа предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020, №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28);
- Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад комбинированного вида «Сияние севера».
- Программой Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду»;
- Методические рекомендации «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

➤ **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль на груди»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде.

➤ **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- развивать навыки личной гигиены;
- развивать координационные способности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

➤ **Воспитательные:**

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

1.3. Принципы реализации рабочей программы

- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают у детей полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению;
- принцип сознательности и активности предполагает организацию занятий, способствующих формированию устойчивого интереса и активного участия в занятиях плаванием;
- принцип постепенности в повышении требований предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение

широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе; регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические, но в связи со спецификой посещения бассейна, а именно- посещения бассейна в другом детском саду- систематичность занятий разных возрастных групп будет составлять 1-2 раз в месяц.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

МБДОУ Детский сад «Оленёнок» имеет 10 возрастных групп, функционирует в режиме 12-часового пребывания воспитанников в период с 7.30ч. до 19.30 ч. при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении. Включает организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении, модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. В связи с тем, что в детском саду отсутствует бассейн, занятия по плаванию для детей проводятся на базе МАДОУ «Детский сад «Журавушка» в соответствии с календарным планом.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных занятий
1 группа (6-7 лет)				
1 год обучения	01.10.2022	10.05.2023	10	10
2 группа (5-6 лет)				
1 год обучения	01.10.2022	10.05.2023	10	10
3 группа (4-5 лет)				
1 год обучения	01.10.2022	17.05.2023	9	9
4 группа (4-5 лет)				
1 год обучения	01.10.2022	17.05.2023	9	9
5 группа (3-4 года)				
1 год обучения	01.10.2022	24.05.2023	9	9
6 группа (3-4 года)				
1 год обучения	01.10.2022	03.05.2023	9	9
7 группа (3-4 года)				
1 год обучения	01.10.2022	03.05.2023	9	9
Итого в год во всех возрастных группах:			65	65

Возрастные особенности развития детей третьего года жизни

Младший дошкольный возраст – возраст первого приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не

кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. после того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох –выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Возрастные особенности развития детей четвертого года жизни

У детей четвертого 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 ОРУ на суше или в воде. Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как

«Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине.

Возрастные особенности развития детей пятого года жизни

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. 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.

Возрастные особенности развития детей шестого - седьмого года жизни

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 определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и баттерфляй. 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 приобретённые навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной

реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) 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 дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же, как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования). Таким образом, ребенок, осваивающий Программу, рассчитанную на 31-33 занятия в год, может иметь следующие результаты:

- ✓ К концу года ребёнок 3 - 4 лет может освоить:
 - свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
 - лежать в воде на груди и спине;
 - погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
 - выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.
- ✓ К концу года ребёнок 4 - 5 лет может освоить:
 - держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
 - выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;

- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);

- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

✓ К концу года ребенок 5 - 6 лет может освоить:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;

- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;

- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);

- скользить на груди и спине с плавательной доской;

- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;

- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

✓ К завершению дошкольного образования (6-7 лет) ребенок может освоить:

- выполнять многократные выдохи в воду;

- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;

- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);

- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди и спине,» брасс».

1.6. Система оценки результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы по плаванию является составной частью образовательной программы. Проводится ежегодно в каждой возрастной группе. Методика организации мониторинга составлена в соответствии с реализуемой Программой. Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д. Результаты оцениваются по пятибалльной системе. Проводится 2 раза в год (ноябрь) и конец учебного года (апрель- май). Длительность проведения: 2-3 недели.

II. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной области «Физическое развитие» в направлении «Обучение плаванию»

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками. Программа предусматривает интеграцию всех пяти образовательных областей.

Задачи обучения плаванию дошкольников 3-4 лет

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться, мыться под душем, вытираться, одеваться при помощи взрослого, поддерживать стремление к самостоятельности.
2. Привить интерес, любовь к воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.)
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
5. Развивать двигательные умения и навыки.

Задачи обучения плаванию дошкольников 4-5 лет

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Задачи обучения плаванию дошкольников 5-6 лет

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Задачи обучения плаванию дошкольников 6-7 лет

1. Формировать основы культуры.
2. Формировать гигиенические навыки.
3. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
4. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
5. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
6. Формировать осознанное выполнение требований безопасности, поддерживать проявления осторожности и осмотрительности
7. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Количество занятий в месяц
2-я Младшая группа (3-4 года)	15 минут	1
Средняя группа (4-5 лет)	20 минут	1
Старшая группа (5-6 лет)	25 минут	1
Подготовительная группа (6-7 лет)	30 минут	1

- ✓ Занятия проводятся по подгруппам, в каждой подгруппе не более 10-12 детей.
- ✓ При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль.
- ✓ Санитарные нормы температурного режима в бассейне: температура воды 30-32 С, температура воздуха 28-32 С.

Структура непрерывной образовательной деятельности

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность: 2 – 3 минуты – младшие дошкольники; 3 – 5 минут – средний возраст; 5 – 6 минут – старшие дошкольники). В эту часть включают упражнения в построениях, повторение правил безопасного поведения, а также комплекса подводных упражнений «Сухого плавания». **Основная часть** (продолжительность: 10 минут – младшие группы; 10- 12 минут – средняя группа; 20 – 25 минут – старшие группы). В эту часть включают организационный вход в воду, комплекс упражнений (возле поручня, с мячом), выполнение заданий – упражнений на воде. **Заключительная часть** (продолжительность: 2-3 минуты – младшие группы; 3- 5 минут – средняя группа; 4 – 5 минут – старшие группы). В содержание этой части входят упражнения на расслабление, восстановление дыхания, упражнения – релаксация и организационного выхода из воды. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей.

Учебный план на 2022-2023 учебный год

Вид организованной образовательной деятельности	Вторые младшие группы		Средние группы		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	Количество занятий/длительность занятий							
	в месяц	в год	в месяц	в год	в месяц	в год	в месяц	в год
Обучение плаванию	1/15	9/135	1/20	9/180	1/25	10/250	1/30	10/300

	3. Повторение пройденного 4. Открытое занятие для родителей	С	
Январь	Повторение пройденного	Р	Занятие №5 «Ныряем как рыбки», «Лодочки», игры самостоятельные.
Февраль	1. Дыхательные упражнения 2. Погружение в воду, держась за неподвижную опору 3. Движения ног «кролем» у неподвижной опоры 4. Движения ног «кролем» с подвижной опорой 5. Повторение пройденного	3 3 Р	Занятие №6 Повторение, «Ныряем как рыбки», «Лодочки» Свободное плавание
Март	1. Дыхательные упражнения 2. Погружение в воду, держась за неподвижную опору 3. Движения ног «кролем» у неподвижной опоры 4. Движения ног «кролем» с подвижной опорой 5. Повторение пройденного	3 3	Занятие №7 Повторение, «Солнышко и дождик», «Ныряем как рыбки», «Лодочки» Свободное плавание
Апрель	1. Дыхательные упражнения 2. Погружение в воду 3. Движения ног «кролем» с подвижной опорой 4. Повторение пройденного	С С С	Занятие №8 Повторение, «Солнышко и дождик», «Ныряем как рыбки», «Веселый паровозик», «Лодочки», «Оса» Свободное плавание
Май	1. Отчетное занятие	С	Занятие №9

Учебно-тематический план (4-5 лет)

№	Наименование темы:	Количество занятий:		
		теория	практика	всего
2.	Адаптационное занятие	1	1	1
3.	Передвижения в различных направлениях		1	1
4.	Дыхательные упражнения	1	2	2
5.	Движения ног «кролем»	1	2	2
6.	Плавание с подвижной опорой	1	2	2
6.	Отчетное занятие		1	1
Всего:		4	9	9

Распределение программного материала в средней группе (4-5 лет)

Месяц	Программное содержание	Распределение материала О-ознакомление Р-разучивание З-закрепление С-совершенствование	
Октябрь	1. Адаптационные мероприятия 2. Движения ног кролем возле неподвижной опоры на груди 3. Движения ног кролем возле неподвижной опоры на спине	О Р, З	Занятие №1 «Пузырь» «Островки»
Ноябрь	1. Погружение в воду, держась за руки инструктора 2. Движения ног кролем возле неподвижной опоры на груди 3. Движения ног кролем возле неподвижной опоры на спине	Р, З, С Р Р	Занятие №2 «Карусели» «Поезд в тоннеле» «Теремок»
Декабрь	1. Погружение в воду - частично - полностью 2. «Звезда» держась за неподвижную опору 3. Скольжение с подвижной опорой	О Р Р О	Занятие №3 «Теремок» «Покажи пятки» «Сом и пескаррики»
Январь	1. Движения ног кролем возле неподвижной опоры на груди 2. Движения ног кролем с подвижной опорой 3. «Звезда» держась за неподвижную опору	Р З Р Р	Занятие №4 «Золотые рыбки» «Паровоз в туннеле»
Февраль	1. Движения ног кролем возле неподвижной опоры на груди и спине 2. Движения ногами кролем 3. Полное погружение 4. Дыхательные упражнения	З	Занятие №5 «Золотые рыбки», «Ветерок» Занятие №6 «Игры с мячом» «Водолазы», «Катание на кругах»
Март	1. Движения ногами кролем с подвижной опорой 2. Полное погружение 3. Дыхательные упражнения 4. «Звезда» держась за неподвижную опору	З З З	Занятие №7 «Помоги детенышам» 3-4-я неделя: «Капитаны»
Апрель	1. «Звезда» на груди 2. Плавание в кругах	С	Занятие №8 «Нырни в круг», «Мы ребята смелые», игры по предпочтениям
Май	1. Отчетное занятие		Занятие №9

Учебно-тематический план (5-6 лет)

№	Наименование темы:	Количество занятий:
---	--------------------	---------------------

		теория	практика	всего
1.	Адаптационное занятие	1	1	1
2.	Погружения		2	2
3.	Дыхательные упражнения	1	2	2
4.	Плавание на груди с подвижной опорой	1	2	2
5.	Плавание на спине с подвижной опорой	1	2	2
6.	Отчетное занятие		1	1
Всего:		4	10	10

Распределение программного материала в старшей группе (5-6лет)

Месяц	Программное содержание	Распределение материала О-обучение Р-разучивание З-закрепление С- совершенствование	
			Подвижные игры
Октябрь	4. Погружение в воду 5. - частично 6. - полностью 7. «Звезда» 8. Движения ног кролем у неподвижной опоры	О	Занятие №1 «Сом и пескарики» «Морской бой»
Ноябрь	1. Погружение в воду 2. - частично 3. - полностью 4. «Звезда» 5. Движения ног кролем у неподвижной опоры	Р Р Р Р	Занятие №2 «Водолазы» «Поезд в тоннеле» Занятие №3 «Водолазы» Свободная деятельность. «Плотик»
Декабрь	5. Выдох в воду. 6. Скольжение на груди. 7. Движения ног кролем с подвижной опорой	О Р Р	Занятие №4 «Сом и пескарики» «Кто дальше» «Водолазы»
Январь	1. Выдох в воду. 2. Скольжение на груди. 3. Движения ног кролем с подвижной опорой	Р Р	Занятие №4 Эстафета «Катание в санях». Самостоятельная активность
Февраль	1. Скольжение на груди с работой ног «кроль» с подвижной опорой 2. Выдох в воду 3. Скольжение на спине с работой ног «кролем» с подвижной опорой	З З З	Занятие №5 «Кто дальше» «Качели» Занятие №6 «Насос»
Март	1. Скольжение на груди, отталкиваясь двумя из положения присев	О С	Занятие №7 Эстафета «Помоги детенышам»

	2. Выдох в воду 3. Повторение пройденного.		
Апрель	1. Скольжение на груди с работой ног «кроль» с подвижной опорой 2. Выдох в воду 3. Скольжение на спине с работой ног «кролем» с подвижной опорой 4. Скольжение на груди, отталкиваясь двумя из положения присев	С Р З Р	Занятие №8 «Нырни в круг» Эстафеты, игры по предпочтениям
Май	1. Повторение пройденного 2. Отчетное занятие	С	Занятие №9 Игры, плавание по предпочтениям детей Занятие №10

Учебно-тематический план (6-7 лет)

№	Наименование темы:	Количество занятий:		
		теория	практика	всего
1.	Погружения	1	1	1
2.	Дыхательные упражнения		2	2
3.	Плавание на груди с подвижной опорой	1	1	1
4.	Плавание на спине с подвижной опорой	1	1	1
5.	Плавание способом «кроль на груди»	1	3	3
6.	Отчетное занятие		1	1
Всего:		4	10	10
Месяц	Программное содержание	Распределение материала и подвижных игр О-ознакомление Р-разучивание З-закрепление С-совершенствование		
Октябрь	1. «Звездочка». 2. Торпеда на груди с подвижной опорой 3. Торпеда на спине с подвижной опорой 4. Дыхательные упражнения у неподвижной опоры	О О О	Занятие №1 «Морской бой» «Водолазы»	
Ноябрь	Повторение программного содержания за октябрь.	Р	Занятие №2 «Кипятильник»	
Декабрь	1.«Звездочка», «Поплавок» 2. Торпеда на груди согласованно с дыханием 3. Торпеда на спине с подвижной опорой 4. Дыхательные упражнения у неподвижной опоры	З Р Р	Занятие №3 «Водолазы», «Плот» Занятие №4 «Насос» «Салки- нырялки» «Подушка»	
Январь	1. Торпеда на груди согласованно с дыханием	О О	Занятие №5 Эстафета «Катание в санях»	

	2. Работа рук как при плавании «кроль на груди».		«Варим борщ»
Февраль	1. Дыхательные упражнения у неподвижной опоры 2. Знакомство с плаванием «кроль на груди» в согласовании с выдохом в воду.	3 0	Занятие №6 Самостоятельная активность
Март	1. Дыхательные упражнения у неподвижной опоры 2. Знакомство с плаванием «кроль на груди» в полной координации.	3 Р	Занятие №7 Дрессированные дельфины «Кто дальше» Свободное плавание
Апрель	1. Дыхательные упражнения у неподвижной опоры 2. Совершенствование плавания «кроль на груди» в полной координации.	С О 3	Занятие №8 «Нырни в круг» Эстафета «Быстрые торпеды»
Май	1. Повторение пройденного. 2. Отчетное занятие		Занятие №9 Игры по предпочтениям Занятие №10

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Взаимодействие инструктора по плаванию с семьями дошкольников

Основная цель взаимодействия педагога с родителями, заключается в создании необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. Основные задачи взаимодействия с семьёй:

- изучение отношений педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду, городе;

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Таким образом, при организации работы с семьями в рамках взаимодействия необходимо соблюдение некоторых принципов: открытость детского сада и семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок), сотрудничество педагогов и родителей в воспитании ребенка, создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе, диагностика общих и частных проблем в воспитании и развитии ребенка. Формы взаимодействия с семьёй:

- Беседы - индивидуальные и групповые - обсуждаются характерные особенности физического развития ребёнка, возможные формы организации

совместной двигательной деятельности дома, на улице, а также рекомендуется литература по развитию движения у детей.

- Открытые занятия по плаванию для родителей - дают возможность наглядно продемонстрировать навыки, возможности детей и их физическую подготовленность.

- Консультации - способствуют усвоению родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

- Разработка и оформление стендовой информации - позволяет познакомить родителей с задачами в обучении плаванию, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора инвентаря и др.

- Родительские собрания – позволяют наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

- Анкетирование – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения полезных традиций.

План работы с родителями (законными представителями)

Месяц	Мероприятие
В течении года согласно Годовому плану работы	Родительские собрания
	Анкетирование, консультирование
	Знакомство с задачами работы и результатами диагностики
Сентябрь	Консультация для родителей «Ваш ребенок идет в бассейн»
Октябрь	Памятка «Что взять в бассейн»
Ноябрь	«Как вызвать желание общения с водой у боязливого ребенка»- подборка литературы для домашнего чтения
Декабрь	Буклет «Учимся дышать на суше»
Февраль	Выставка- конкурс семейный «Зачем существует вода» (между воспитанниками подготовительных групп и их семьями)
Апрель-май	Открытые занятия для родителей

Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а

новое всегда сопровождается и ошибками в том числе. Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;

- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.4. Мониторинг детского развития

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в ноябре и апреле- мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Диагностические методики –

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.;

- Программой Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой. Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду»;

- Методические рекомендации «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой.

Методика проведения диагностики

Лежание на груди. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.
Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди. Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на груди. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации. Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для формирования двигательных навыков плавания большую роль играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. В помещении бассейна находится две раздевальные комнаты для мальчиков и для девочек, душевые с двумя кабинками, туалет, эвакуационный выход, зал с чашей, зал оборудован необходимыми инвентарем и атрибутами.

Инвентарь и оборудование:

- скамейки
- поручни

- кольцо баскетбольное надувное
- кольца разноцветные тонущие
- ныряющие палочки
- тонущие рыбки
- магнитофон (коллекция аудио произведений, для проведения занятий)
- боксы для игрушек и мячей
- доски плавательные
- мячи разного размера
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, жилеты, надувные игрушки, плотики)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде
- плавательные обручи
- доски для плавания
- нудлы
- ласты

Методическое обеспечение программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект:

1. Л.С. Арзамасцева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности» Москва, 2011г
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (4-5 лет) Мозаика-синтез, 2020
3. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (5-6 лет) Мозаика-синтез, 2020
4. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группе Мозаика-синтез, 2020
5. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально-игровая гимнастика для детей- учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
6. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», 2000;
7. Картотека подвижных игр.
8. Перспективное планирование.
Техническое обеспечение: колонка переносная, флеш-носитель.

3.2 Приложения

Приложение №1
к рабочей программе инструктора по
физической культуре (бассейн)

**График посещения бассейна воспитанниками МБДОУ Детский сад «Оленёнок»
в МАДОУ Детский сад «Журавушка»**

Октябрь 2022

Количество недель	Дата посещения	Время посещения	
		18.00-18.30	18.35-19.05
1	05.10.2022	1 группа (6-7 лет)	3 группа (4-5 лет)
2	12.10.2022	4 группа (4-5 лет)	5 группа (3-4 года)
3	19.10.2022	6 группа (3-4 года)	7 группа (3-4 года)
4	26.10.2022	1 группа (6-7 лет)	2 группа (5-6 лет)

Ноябрь 2022

Количество недель	Дата посещения	Время	
		18.00-18.30	18.30-19.00
5	02.11.2022	3 группа (4-5 лет)	4 группа (4-5 лет)
6	09.11.2022	5 группа (3-4 года)	6 группа (3-4 года)
7	16.11.2022	7 группа (3-4 года)	1 группа (5-6 лет)
8	23.11.2022	2 группа (5-6 лет)	3 группа (4-5 лет)
9	30.11.2022	4 группа (4-5 лет)	5 группа (3-4 года)

Декабрь 2022

Количество недель	Дата посещения	Время	
		18.00-18.30	18.30-19.00
10	07.12.2022	6 группа (3-4 года)	7 группа (3-4 года)
11	14.11.2022	1 группа (6-7 лет)	2 группа (5-6 лет)
12	21.12.2022	3 группа (4-5 лет)	4 группа (4-5 лет)
13	28.12.2022	5 группа (3-4 года)	6 группа (3-4 года)

Январь 2023

Количество недель	Дата посещения	Время	
		18.00-18.30	18.30-19.00
14	11.01.2023	7 группа (3-4 года)	5 группа (3-4 года)
15	18.01.2023	3 группа	4 группа

		(4-5 лет)	(4-5 лет)
16	25.01.2023	1 группа (6-7 лет)	2 группа (5-6 лет)

Февраль 2023

Количество недель	Дата посещения	Время	
		18.00-18.30	18.30-19.00
17	01.02.2023	6 группа (3-4 года)	7 группа (3-4 года)
18	08.02.2023	1 группа (6-7 лет)	2 группа (5-6 лет)
19	15.02.2023	3 группа (4-5 лет)	4 группа (4-5 лет)
20	22.02.2023	5 группа (3-4 года)	6 группа (3-4 года)

Март 2023

Количество недель	Дата посещения	Время	
		18.00-18.30	18.30-19.00
21	01.03.2023	6 группа (3-4 года)	7 группа (3-4 года)
22	15.03.2023	1 группа (6-7 лет)	2 группа (5-6 лет)
23	22.03.2023	3 группа (3-4 года)	4 группа (5-6 лет)
24	29.03.2023	5 группа (4-5 лет)	7 группа (4-5 лет)

Апрель 2023

Количество недель	Дата посещения	Время	
		18.00-18.30	18.30-19.00
25	05.04.2023	6 группа (3-4 года)	7 группа (3-4 года)
26	12.04.2023	1 группа (6-7 лет)	2 группа (5-6 лет)
27	19.04.2023	3 группа (4-5 лет)	4 группа (4-5 лет)
28	26.04.2023	5 группа (3-4 года)	2 группа (3-4 года)

Май 2023

Количество недель	Дата посещения	Время	
		18.00-18.30	18.30-19.00
29	03.05.2023	6 группа (3-4 года)	7 группа (3-4 года)
30	10.05.2023	1 группа (6-7 лет)	2 группа (5-6 лет)
31	17.05.2023	3 группа (3-4 года)	4 группа (3-4 года)

32	24.05.2023	5 группа (3-4 года)	7 группа (3-4 года)
33	31.05.2023	1 группа (6-7 лет)	2 группа (5-6 лет)
Итого	33 недели		

Приложение №2
к рабочей программе инструктора по
физической культуре (бассейн)

Примерные игры в воде

Игры для ознакомления со свойствами воды.

«Маленькие и большие ножки»

Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя.

Он говорит: - «Маленькие ножки бежали по дорожке», притопывает быстро, приговаривая: «топ, топ, топ». Замедляет движение, медленно произносит: - «Большие ноги шли по дороге - топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

«Как кто плавает»

Детям показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

Крокодил – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед.

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигаться вправо и влево.

Лягушка – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

Пингвин – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

Дельфин – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

Игры с погружением в воду с головой.

«Оса»

Играющие образуют круг, преподаватель находится в центре, в руках у него удилице, к которому привязан бантик, либо что-то, напоминающее осу. Преподаватель поочередно или выборочно со словами «спасайся от осы», пытается посадить на кого – ни будь осу. Игрок должен погрузиться в воду.

«Хоровод»

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Сосчитаем до пяти.

Хоровод ведем,

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой,

после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.