

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад № 6 «Журавушка»  
(МАДОУ Детский сад № 6 «Журавушка»)

---

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МАДОУ Детский сад «Журавушка»  
протокол от 12.08.2021 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом заведующего МАДОУ  
Детского сада «Журавушка»  
от «16» августа 2021 года № 161-о



**Рабочая программа  
образовательной области «физическое развитие» по плаванию»**

**для детей подготовительной к школе группы общеразвивающей  
направленности  
(на 2021 – 2022 учебный год)  
«1 раз в неделю всего (всего 36 часов)**

Инструктор по физической культуре:  
Мавлютова Неля Наркисовна

## Пояснительная записка

Основное предназначение дошкольного учреждения – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Оптимальное развитие детей может происходить только при создании определенных условий воспитания и образования в сочетании с применением различных технологий, методов и приемов.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навык глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на ее поверхности, корректирует действие силы притяжения, снижая тем самым давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, позволяет предупредить возникновение различных заболеваний.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев.

Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Рабочая программа по плаванию в дошкольном учреждении является дополнением к основным формам физического воспитания детей дошкольного возраста. И органически вписывается в программу развития навыков плавательной подготовки детей, умений в области личной гигиены и закаливания, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой. Программа по плаванию для детей подготовительной группы общеразвивающей направленности составлена на основе программы Т.И. Осокиной, Т.Л. Тимофеевой «Обучение плаванию в детском саду», основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Журавушка».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса и дополнительной литературы:

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.

Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – М.: Детство-пресс, 2003.

Рыбак М.В. Методика обучения плаванию детей 2-5 лет «Плавай как мы!» //Обруч, 2014.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника». – М., 2005.

Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.

Программа рассчитана на 36 часов в год (1 раз в неделю), длительность одного часа составляет 30 минут. Программой предусмотрено проведение:

- Практических часов – 32;
- Мониторинг – 4.

Содержание данной программы направлено на создание условий формирования культуры здоровья детей и привитию им навыков здорового образа жизни через систему воспитания, развития и оздоровления детей, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей в рамках программы по плаванию и способствует решению следующих задач:

- Расширение представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья; сохранение и укрепление здоровья детей.
- Совершенствование культурно-гигиенических навыков.
- Поддержание интереса детей к плаванию, как виду спорта; обогащение двигательного опыта детей, в том числе в водной среде.
- Поддержание интереса к ярким событиям физкультурной и спортивной жизни страны и города; обогащение представлений детей о спортивных достижениях нашей страны в отдельных водных видах спорта (в том числе об олимпийских победах).
- Формирование представлений о безопасном поведении в воде и бассейне.
- Овладение элементами плавания на груди и спине; развитие координационных способностей при обучении плаванию.
- Обогащение игрового опыта в водной среде; развитие умения переносить в игру на воде правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Развитие выразительности движений, способность согласовывать их с темпом и ритмом музыкального сопровождения.
- Развитие умения самостоятельно использовать знания, умения и навыки, усвоенные на занятиях по плаванию, в практической деятельности, быту и творческих играх; развитие коммуникативных качеств.
- Воспитание интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения в бассейне.
- Воспитание организованности и дисциплинированности, дружелюбия, взаимопомощи, инициативности при выполнении поручений взрослого и в самостоятельной деятельности.

Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» в рабочей программе представлено календарно-тематическим планированием, которое разработано с учетом обязательного минимума содержания федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ. В данном плане тезисно представлено содержание изучаемого материала, требования к овладению необходимыми умениями и навыками (программное содержание), включен национально-региональный компонент и компонент МАДОУ, раскрыты формы и методические приемы, используемые в ходе непрерывной образовательной деятельности.

Программа может быть реализована с помощью следующих форм, способов, методов и средств:

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа Рассказ Рассматривание Интегративная детская деятельность	Подгрупповое	30 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры	Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги		

движений	Соревновательные состязания Дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры (с элементами спортивных игр) Спортивный и физкультурный досуги		
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям			

Определение результатов освоения образовательной области «Физическое развитие» программы плавания направлено на целевые ориентиры и представлено следующим образом:

- ребенок самостоятельно, осознанно выполняет все гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию;
- ребенок без напоминаний, но при контроле взрослых умеет правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу;
- выполняет правила обеспечения безопасности на занятиях по плаванию;
- имеет представление о влиянии плавания на здоровье, закаливание, о влиянии физических упражнений на физическое развитие;
- ребенок овладел строевыми упражнениями: быстро, организованно и самостоятельно строится в колонну, перестраивается в движении; пересчитывается на 1-2, выполняет повороты направо, налево, кругом, вполоборота.
- ребенок выполняет общеразвивающие упражнения: для развития рук, плечевого пояса, для мышц туловища, мышц ног;
- выполняет упражнения для развития гибкости и подвижности суставов;
- овладел показом предварительных упражнений на воде;
- выполняет работу ног кролем на боку и на груди с доской в руке и выполнением вдоха и выдоха в воду;
- выполняет поочередные гребковые движения рук при плавании кролем на спине;
- выполняет работу ног кролем на боку с доской в руках и выполнением вдоха и выдоха в воду;
- плавает кролем на груди с выполнением вдоха-выдоха в сторону и поочередным движением рук;
- плавает кролем на спине с выполнением вдоха-выдоха и цикла движений руками;
- плавает кролем на груди с полной координацией движений;
- плавает кролем на спине с полной координацией движений.

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### ***Основные принципы при обучении детей плаванию***

***Систематичность.*** Обучение плаванию проводится в определенной системе, поскольку регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

***Доступность.*** Объяснения инструктора физической культуры (плавания), показ упражнений, их выполнение, физическая нагрузка доступны детям. При обучении плаванию инструктор руководствуется принципом «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».

***Активность.*** Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии по плаванию используется большое количество игр и игровых упражнений. Это позволяет разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

***Наглядность.*** Обучение плаванию проходит успешно, поскольку объяснения сопровождаются показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание.

***Последовательность и постепенность.*** При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным. Инструктор не форсирует освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений приступает только после того, как дети

правильно и уверенно выполняют предыдущие. На каждом занятии разучивается небольшое количество упражнений и начинается с повторения движений предшествующего занятия.

### ***Общая схема обучения плаванию***

- Демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов (плакаты, картинки, фото- и видеопроказ).
- Объяснение техники способа плавания и его элементов. Практическое знакомство с формой движений (на суше).
- Овладение элементами движений и их сочетанием (в зале и в бассейне).
- Овладение способом в целом.
- Теоретическое обоснование техники данного способа плавания.
- Освоение техники способа плавания и его элементов.
- Игры, эстафеты, соревнования в воде.

Обучение плаванию начинается с подготовительных упражнений на суше. Это позволяет детям быстрее и правильнее осваивать движения в воде. Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное – возможностей каждого ребенка.

Игры на воде используются для развития физических качеств и двигательных навыков, разучивания или совершенствования элементов техники плавания, переключения с одного вида физических нагрузок на другой, эмоционального отдыха и т.д. При организации игры учитывается возраст и подготовка детей, необходимость активного участия в игре всех обучающихся. Игры доступны, понятны и интересны. Подвижные игры на воде по преимущественной направленности делятся на игры для ознакомления с водой, игры для развития двигательных навыков, игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания.

Строгий учет половой принадлежности, возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки позволяет находить наиболее эффективные приемы обучения плаванию.

Методика обучения плаванию дошкольников опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

При проведении НОД осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура проведения непрерывной образовательной деятельности состоит из 3 частей:

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

В подготовительной части предусматривается выполнение разминочных и подводящих упражнений только на «суше» или на «суше» и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр; решается основная задача организованной совместной деятельности. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше. Содержанием данной части организованной совместной деятельности является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; цель – снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи организованной совместной деятельности, подчинены ей.

Современный инвентарь для бассейна не только способствует развитию физических способностей ребенка, но и повышает степень его вовлеченности в воспитательный процесс, увеличивает уровень детской безопасности – это наборы тонущих палочек, ворота для водного поло, баскетбола, обручи, гимнастические палки, доски для плавания, разделительные дорожки, нарукавники и круги для плавания, обручи плавающие, надувные и резиновые игрушки, наборы игрушек (рыбки, шарики, кубики) и др.

**Программный материал представлен следующими разделами:**

- специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой;
- погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду;
- всплывание и лежание в воде;
- скольжение на груди;
- скольжение на спине;
- движения ног и рук при плавании способом кроль на груди;
- движения ног и рук при плавании способом кроль на спине;
- игры и развлечения на воде;
- название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности;
- мониторинг.

**Тематический план  
образовательной области «Физическое развитие» по плаванию  
для детей подготовительной группы общеразвивающей направленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>НОД</b>
1	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	2
2	Погружение в воду с открытыми глазами.	2
3	Всплывание и лежание в воде.	4
4	Скольжение на груди.	9
5	Скольжение на спине.	2
6	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди.	6
7	Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине.	3
8	Игры и развлечения на воде.	4
9	Мониторинг усвоения программы.	4
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>

**Календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» по плаванию  
для детей подготовительной группы общеразвивающей направленности**

№ НОД	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема недели, тема НОД, тип НОД	Программное содержание	Методические приемы	Материал, оборудование	Компонент МАДОУ	Национально-региональный компонент
<b>Раздел: Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой – 6 часов</b>								
1			<b><u>1.Тема недели</u></b> Янтарный город на заре <b><u>Тема НОД</u></b> Освоение правил и требований с водой. <b>Тип:</b> вводный урок.	<i>Закрепление знаний о правилах поведения в бассейне, требованиях по соблюдению мер личной гигиены, значении плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности</i>	Вводный инструктаж. Правила по ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой.	Наглядный иллюстрационный материал, плавающие и тонущие игрушки.	<i>Проверка плавательной подготовки.</i>	Игра «Хейро» (солнце)
2			<b><u>2.Тема недели</u></b> Азбука в картинках <b><u>Тема НОД</u></b> Имитация движений, характерных для плавания способом кроль. <b>Тип:</b> урок обучения.	<i>жизнедеятельности человека; названии плавательных упражнений, способах плавания согласно пройденного материала; названии плавательного инвентаря для обучения.</i>	Показ способа плавания кроль на груди, кроль на спине. Плавательные упражнения для освоения в водной среде.	Наглядный иллюстрационный материал, плавающие и тонущие игрушки.	<i>Имитационные движения руками и ногами как при плавании способом кроль.</i>	Игра «Здравствуй, догони!»
3-4			<b><u>3.Тема недели</u></b> Уж небо осенью дышало <b><u>4.Тема недели</u></b> Хлеб-всему голова <b>Тип:</b> мониторинг усвоения программы.		Выполнение контрольных упражнений.	Спортивный инвентарь.	Формирование углубленного дыхания, расслабление дыхательных мышц при полном выдохе «Листочки», «Дудочка».	Игра «Успей поймать»
5-6			<b><u>5.Тема недели</u></b> Такой разный урожай <b><u>6.Тема недели</u></b> Лесные истории <b><u>Тема НОД</u></b> Вхождение в воду,		Элементарные передвижения в воде.	Наглядный иллюстрационный материал, плавающие и тонущие игрушки.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Передышка».	Игра «Куропатки и охотники»

			передвижение по дну бассейна. <b>Тип:</b> комбинированный урок.					
<b>Раздел: Погружение в воду – 2 часа</b>								
7-8			<b>7.Тема недели</b> Лесные жители <b>8.Тема недели</b> Я вырасту здоровым <b>Тема НОД</b> Погружение в воду. <b>Тип:</b> комбинированный урок.	<i>Закрепление знаний о правилах поведения в бассейне, требованиях по соблюдению мер личной гигиены, значении плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека; названии плавательных упражнений, способах плавания согласно пройденного материала; названии плавательного инвентаря для обучения.</i>	Погружение в воду с открытыми глазами.	Плавающие и тонущие игрушки.	<i>Упражнения на дыхание.</i>	Игра «Полярная сова и евражки»
<b>Раздел: Всплывание и лежание на воде – 2 часа</b>								
9-10			<b>9.Тема недели</b> На чем ездят люди? <b>10.Тема недели</b> Уроки дружбы <b>Тема НОД</b> Всплывание и лежание на воде. <b>Тип:</b> урок обучения.	<i>Упражнять детей в выполнении элементарных передвижений в воде; погружения в воду, задерживании дыхания, открывании глаз под водой; выдоха в воду.</i>	Всплывание и лежание на воде («Медуза», «Поплавок», «Звезда»).	Плавающие и тонущие игрушки, мячи.	Улучшение функции дыхания <i>«Подпрыгни и подуй на мячик».</i>	Игра «Кагор и собаки»
<b>Раздел: Игры и развлечения на воде – 2 часа</b>								
11-12			<b>11.Тема недели</b> Ферма <b>12.Тема недели</b> Дом Моды <b>Тема НОД</b> Свободное плавание. <b>Тип:</b> урок закрепления и	<i>Закрепление знаний о правилах поведения в бассейне, требованиях по соблюдению мер личной гигиены, значении плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности</i>	Беседа о влиянии плавания на состояние здоровья. Игры на воде, эстафеты, свободное плавание.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи.	Укрепление мышечного корсета позвоночника <i>«Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».</i>	Игра «Ловля оленей»

			совершенствования.	человека; названиях плавательных упражнений, способах плавания согласно пройденного материала; названиях плавательного инвентаря для обучения.				
<b>Раздел: Скольжение на груди – 6 часов</b>								
13-14			<b>13.Тема недели</b> Мамин праздник <b>14.Тема недели</b> Зимушка хрустальная <b>Тема НОД</b> Упражнения в скольжении на груди. <b>Тип:</b> урок обучения.	<i>Закрепление знаний о правилах поведения в бассейне, требованиях по соблюдению мер личной гигиены, значении плавания организма и в обеспечении жизнедеятельности человека; названиях плавательных упражнений, способах плавания согласно пройденного материала; названиях плавательного инвентаря для обучения.</i> <i>Упражнять детей в выполнении игровых ситуаций; скольжения на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук; перемещения с доской при помощи работы ног</i>	Выполнить серию скольжений на груди с разным положением рук.	Плавающие и тонущие игрушки, шест, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти <i>«Маленькие ножки бежали по дорожке».</i>	Игра «Льдинки, ветер и мороз»
15-16			<b>15.Тема недели</b> Перелетные и зимующие птицы <b>16.Тема недели</b> Хвойные и лиственные деревья <b>Тема НОД</b> Техника работы ног способом кроль на груди. <b>Тип:</b> комбинированный урок.	<i>Упражнять детей в выполнении игровых ситуаций; скольжения на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук; перемещения с доской при помощи работы ног</i>	Работа ног способом кроль на груди.	Плавающие и тонущие игрушки, шест, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса.	Улучшение функции дыхания <i>«Ветерок и листики», «Птичка».</i>	Игра «Ледяные палочки»
17-18			<b>17.Тема недели</b> Дед Мороз и Санта-Клаус. Новогоднее волшебство в сказках и стихах <b>18.Тема недели</b> Рождественские каникулы. Зимние виды спорта <b>Тема НОД</b>	<i>скольжения с работой ног способом кроль.</i>	Скольжение на груди с работой ног в согласовании с дыханием.	Плавающие и тонущие игрушки, шест, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса.	Восстановление носового дыхания, расслабление дыхательных мышц <i>«Хлопушка», «Шарик».</i>	Игра «Тройной прыжок»

			Упражнения на согласование работы ног с дыханием. <b>Тип:</b> комбинированный урок.					
<b>Раздел: Игры и развлечения на воде – 1 час</b>								
19			<b>19.Тема недели</b> Все профессии нужны, все профессии важны <b>Тема НОД</b> <i>Свободное плавание.</i> <b>Тип:</b> урок закрепления и совершенствования.	<i>Упражнять детей в выполнении упражнений, в скольжении на груди и на спине; упражнений на согласование движений ног и дыхания с доской и без способом кроль на груди и кроль на спине; в выполнении игровых ситуаций.</i>	Правила по ТБ на занятиях по плаванию.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса	<i>Свободное плавание. Эстафеты.</i>	Игра «Перетягивание каната»
<b>Раздел: Скольжение на спине – 7 часов</b>								
20-21			<b>20.Тема недели</b> Путешествие в мир прекрасного <b>21.Тема недели</b> Город мастеров <b>Тема НОД</b> Упражнения в скольжении на спине. <b>Тип:</b> урок обучения.	<i>Закрепление знаний о правилах поведения в бассейне, требованиях по соблюдению мер личной гигиены, значении плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека; названии плавательных упражнений, способах плавания согласно пройденного материала; названии плавательного инвентаря для обучения.</i> <i>Упражнять детей в выполнении упражнений, в скольжении на груди и на спине; упражнений на согласование движений ног и дыхания с доской и без</i>	Скольжение на спине с разным положением рук.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса	Формирование углубленного дыхания, расслабление дыхательных мышц при полном выдохе <i>«Снежинки», «Дудочка».</i>	Игра «Нанайская борьба»
22-23			<b>22.Тема недели</b> Город мастеров <b>23.Тема недели</b> Защитники Отечества <b>Тема НОД</b> Техника работы ног способом кроль на спине. <b>Тип:</b> комплексный урок.	<i>Упражнять детей в выполнении упражнений, в скольжении на груди и на спине; упражнений на согласование движений ног и дыхания с доской и без</i>	Работа ног способом кроль на спине.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса	Улучшение функции дыхания <i>«Шарик», «Передышка».</i>	Игра «Белый шаман»

24-25			<p><b><u>24.Тема недели</u></b> Славься страна, мы гордимся тобой</p> <p><b><u>25.Тема недели</u></b> Международный Женский день</p> <p><b><u>Тема НОД</u></b> Согласование работы ног с дыханием.</p> <p><b>Тип:</b> комбинированный урок.</p>	<p><i>способом кроль на груди и кроль на спине; в выполнении игровых ситуаций.</i></p>	Скольжение на спине с работой ног.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Подпрыгни и подуй на мячик».	Игра «Олень упряжки»
26			<p><b><u>26.Тема недели</u></b> Поэты и писатели о весне</p> <p><b><u>Тема НОД</u></b> Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.</p> <p><b>Тип:</b> урок закрепления и совершенствования.</p>		Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса	Улучшение функции дыхания «Корабль и ветер».	Игра «Ручейки и озера»
<b>Раздел: Игры и развлечения на воде – 2 часа</b>								
27			<p><b><u>27.Тема недели</u></b> Зеленая планета</p> <p><b><u>Тема НОД</u></b> Эстафетное плавание.</p> <p><b>Тип:</b> урок закрепления и совершенствования.</p>	<p><i>Упражнять детей в выполнении упражнений на согласование рук, ног, дыхания способом кроль на груди и кроль на спине; в умении проплыть короткую дистанцию произвольным способом.</i></p>	Правила по ТБ на занятиях плаванием.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса	Эстафетное плавание. Свободное плавание. Игры на воде.	Игра «Рыбаки»
28			<p><b><u>28.Тема недели</u></b> Библиотеки и музеи</p> <p><b><u>Тема НОД</u></b> Свободное плавание.</p> <p><b>Тип:</b> урок закрепления и совершенствования.</p>		Правила по ТБ на занятиях плаванием.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса.	Свободное плавание. Эстафеты. Игры на воде.	Игра «Олени и пастухи»

**Раздел: Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди – 4 часа**

29			<b><u>29.Тема недели</u></b> Красная книга России, ЯНАО <b><u>Тема НОД</u></b> Техника работы ног способом кроль на груди. <b>Тип:</b> урок обучения.	<i>Закрепление знаний о правилах поведения в бассейне, требованиях по соблюдению мер личной гигиены, значении плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности</i>	Работа рук способом кроль на груди	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».	Игра «Волк и олень»
30			<b><u>30.Тема недели</u></b> Солнечная система <b><u>Тема НОД</u></b> Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. <b>Тип:</b> комбинированный урок.	<i>жизнедеятельности человека; названии плавательных упражнений, способах плавания согласно пройденного материала; названии плавательного инвентаря для обучения. Упражнять детей в выполнении упражнений на согласование рук, ног, дыхания способом кроль на груди и кроль на спине; в умении проплывать короткую дистанцию произвольным способом.</i>	Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса.	Улучшение функции дыхания «Подпрыгни и подуй на мячик».	Игра «На новое стойбище»
31-32			<b><u>31.Тема недели</u></b> Школа правил дорожной безопасности. Противопожарная Азбука <b><u>32.Тема недели</u></b> Главные правила безопасности <b><u>Тема НОД</u></b> Техника работы рук способом кроль на груди. <b>Тип:</b> урок обучения.		Выполнение контрольных упражнений.	Спортивный инвентарь.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Корабль и ветер».	Игра «Ловкий оленевод»

**Раздел: Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине – 3 часа**

33-34			<b><u>33.Тема недели</u></b> Никто не забыт, ничто не забыто <b><u>34.Тема недели</u></b> Кто живет в бескрайнем	<i>Упражнять детей в выполнении упражнений на согласование рук, ног, дыхания способом кроль на груди и кроль на спине; в</i>	Работа рук способом кроль на спине.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти	Игра «Смелые ребята»
-------	--	--	--	--	-------------------------------------	---	---	----------------------

			море-океане <b>Тема НОД</b> Мониторинг усвоения программы	<i>умени проплывать короткую дистанцию произвольным способом. Закреплять знания о значении закалывающих процедур; о роли занятий плаванием для физического развития.</i>		пояса.	<i>«Маленькие ножки бежали по дорожке».</i>	
35			<b>35.Тема недели</b> Мы на луг ходили, на лугу мы видели <b>Тема НОД</b> Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на спине. <b>Тип:</b> комбинированный урок.		Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на грудь.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса.	Улучшение функции дыхания <i>«Подпрыгни и подуй на мячик».</i>	Игра «Борьба на палке»
<b>Раздел: Игры и развлечения на воде – 1 час</b>								
36			<b>36.Тема недели</b> Летняя пора. Скоро в школу <b>Тема НОД</b> <i>Эстафетное плавание.</i> <b>Тип:</b> урок закрепления и совершенствования.	<i>Упражнять детей в выполнении упражнений на согласование рук, ног, дыхания способом кроль на грудь и кроль на спине; в умени проплывать короткую дистанцию произвольным способом.</i>	Плавание кролем на грудь и кролем на спине в полной координации на короткие дистанции.	Плавающие и тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса.	<i>Эстафетное плавание. Игры на воде.</i>	Игра «Рыбаки и рыбки»

## Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» по плаванию в подготовительной группе общеразвивающей направленности

### I. Основы знаний о плавании

- 1.1 Влияние плавания на состояние здоровья.
- 1.2 Значение закаливающих процедур.
- 1.3 Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.
- 1.4 Правила поведения и техники безопасности на воде.
- 1.5 Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения.
- 1.6 Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание).

В результате изучения темы воспитанники должны

#### понимать:

- роль занятий плаванием для физического развития;
- значение закаливающих процедур;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- гигиенические правила НОД в бассейне;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинского персонала плавательного бассейна.

#### уметь:

- применять разученные строевые, общеразвивающие и дыхательные упражнения.

#### использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения общеразвивающих и дыхательных упражнений;
- соблюдения правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

### II. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной

#### средой 2.1 Имитационные упражнения

2.2 Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна).

2.3 Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук).

В результате изучения темы воспитанники должны

#### понимать:

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде.

#### уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой).

#### использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- преодоления водобоязни;
- свободного передвижения в воде и выполнения дыхательных упражнений.

### III. Погружение в воду

3.1 Погружение в воду.

3.2 Задержка дыхания под водой и выдох в воду.

В результате изучения темы воспитанники должны

#### понимать:

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде.

#### уметь:

- погружаться в воду с головой;

- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду.

**использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- преодоления водобоязни;
- развития координационных способностей и ориентированию в пространстве.

#### **IV. Всплывание и лежание на воде.**

4.1 Всплывание и расслабление в воде;

4.2 Лежание на поверхности воды, на груди и спине.

В результате изучения темы воспитанники должны

**понимать:**

- действие выталкивающей силы воды.

**уметь:**

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания.

**использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- купание в открытых водоемах;
- использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

#### **V. Скольжение на груди.**

5.1 Имитационные упражнения на суше;

5.2 Скольжение на груди с разным положением рук;

5.3 Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры.

В результате изучения темы воспитанники должны

**понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры.

**уметь:**

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

**использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- купания в открытых водоемах.

#### **VI. Движение ног и рук при плавании способом кроль на груди**

6.1 Имитационные упражнения на суше;

6.2 Техника работы ног способом кроль на груди;

6.3 Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди.

В результате изучения темы воспитанники должны

**понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры.

**уметь:**

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- проплыть короткую дистанцию способом кроль на груди в полной координации;

**использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- купания в открытых водоемах.

#### **VII. Игры и развлечения на воде.**

7.1 Игры на воде:

«Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?».

7.2 Эстафетное плавание.

7.3 Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны

**понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания.

**уметь:**

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

**использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- купания в открытых водоемах.

## **ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. –М.: Детство-пресс, 2003.
4. Рыбак М.В. Методика обучения плаванию детей 2-5 лет «Плавай как мы!» //Обруч, 2014.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
6. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника». – М., 2005.
7. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.

### **Оборудование**

1. Мячи разного размера.
2. Обручи разного диаметра.
3. Тонущие и плавающие игрушки.
4. Надувные круги.
5. Спасательные жилеты.
6. Гимнастические палки.
7. Доски для плавания.

### **Технические средства обучения**

1. Магнитофон.
2. CD и аудио материал.

**Показатели достижений детьми образовательной области «Физическое развитие» по плаванию  
в подготовительной группе общеразвивающей направленности**

№ группы: \_\_\_\_\_

Инструктор по физической культуре: \_\_\_\_\_

Дата проведения мониторинга: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребенка	«Звёздочка»	Выдох в воду		Скольжение без работы ног «Стрела»		Скольжение с работой ног «Торпеда»		Плавание произвольным способом		Уровневый показатель	
		НГ	НГ	КГ	НГ	КГ	КГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
21.												
22.												
23.												
24.												
25.												
26.												

1 полугодие: В –  
С –  
Н –

2 полугодие: В –  
С –  
Н –

## Способы проверки уровня освоения образовательной области «Физическое развитие» по плаванию

Определение освоения уровня содержания программы по плаванию проводится два раза в год: сентябрь, май в виде наблюдений, бесед, игр, контрольных упражнений.

### Контрольные упражнения

#### I этап – сентябрь

1. «Звёздочка».
2. Выполнение выдоха в воду.
3. Скольжение без работы ног «Стрела».
4. Скольжение с работой ног «Торпеда».
5. Плавание произвольным способом.

#### II этап – апрель

1. Выполнение выдоха в воду.
2. Скольжение без работы ног «Стрела».
3. Скольжение с работой ног «Торпеда».
4. Плавание произвольным способом 6-7 метров.

#### Оценка уровня развития:

**0 баллов** – данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер (низкий уровень);

**1 балл** – характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т.д. (средний уровень);

**2 балла** – проявляющаяся характеристика является устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или неуспешности предыдущей деятельности и т.д. (высокий).

Результаты мониторинга образовательного процесса заносятся в общую таблицу, где указываются все результаты уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям.

#### Показатель 1: умение лежать на воде.

**Методика:** Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Звездочка»: сделать глубокий вдох, расставить руки и ноги в стороны, лечь на воду на грудь, опустив в воду лицо, задержать дыхание, лежать на воде до команды педагога (счет – до 9-11).

#### **Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок делает вдох, пытается лечь на воду, но боится оторвать ноги от дна бассейна, до конца опустить лицо в воду.

**Средний уровень:** ребенок делает вдох, ложится на воду, но фиксирует позу «звездочки» на короткое время (счет до 3) или выполняет ее неправильно.

**Высокий уровень:** ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 9-11).

#### Показатель 2: умение делать выдохи в воду.

**Методика:** Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку делать выдохи в воду.

#### **Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок боится опустить лицо в воду, сделать выдох.

**Средний уровень:** ребенок делает выдох неуверенно (боится выдохнуть в воду).

**Высокий уровень:** ребенок спокойно, не закрывая глаз делает 15 выдохов в воду подряд.

**Показатель 3: умение скользить на груди без помощи ног, упражнение «Стрела».**

**Методика:** Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Стрела»: принять положение «Стрела», сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед, вытянувшись (как стрела) - расстояние до 3 метров.

**Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

**Средний уровень:** ребенок отталкивается от бортика, но до ориентира проскользить не может (скользит на расстояние 1-1,5 метра).

**Высокий уровень:** ребенок правильно выполняет упражнение - скользит на расстояние до 3 метров.

**Показатель 4: умение работать ногами во время скольжения, упражнение «Торпеда».**

**Методика:** Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Торпеда» - скольжение с работой ногами: сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед работать ногами расстояние 4-5 метров.

**Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

**Средний уровень:** ребенок пытается выполнить упражнение, ложится на воду, но неправильно работает ногами (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения).

**Высокий уровень:** ребенок выполняет скольжение, правильно работает ногами.

**Показатель 5: умение плавать произвольным способом.**

**Методика:** Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку проплыть от одного бортика бассейна до другого (расстояние 6-7 метров) произвольным способом.

**Оценка:**

**Низкий уровень:** ребенок пытается выполнить упражнение, но сразу ставит ноги на дно.

**Средний уровень:** ребенок может проплыть 2-3 метра, но периодически отталкивается ногами от дна бассейна.

**Высокий уровень:** ребенок проплывает заданное расстояние 6-7 метров, совмещает работу рук, ног и дыхания.

