

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ 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 средней 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 средней 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 ребёнка плавать: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.

Программа рассчитана на 36 часов в год (1 раз в неделю), длительность одного часа составляет 20 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:

- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность.
- Развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.
- Формирование элементарных представлений о безопасном поведении в воде и бассейне.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья.
- Обогащение двигательного опыта детей, в том числе в водной среде.
- Овладение подводными упражнениями к плаванию, в том числе самостоятельному лежанию на воде и скольжению в воде.
- Создание условий для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в бассейне.
- Воспитание умения выслушивать словесные пояснения педагога, следить за показом и выполнять предложенные тем же педагогом задания сообща.
- Развитие координации и ловкости при передвижении в воде, ориентации в пространстве по указанию взрослого.

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)
Непрерывная образовательная деятельность			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Рассматривание	Фронтальные	20 мин
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Интегративная детская деятельность Моменты радости Совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного,		

Развитие физических качеств	тематического характера		
Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям	Мониторинг усвоения программы		

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

- у ребенка сформированы гигиенические навыки: раздевается и одевается в определенной последовательности; аккуратно складывает и вешает одежду; самостоятельно пользуется полотенцем; последовательно вытирает части тела; сушит волосы; пользуется средствами личной гигиены (расческа);
- у ребенка развиты двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигается в воде, выполняя различные задания; ходит по дну бассейна, выполняя гребковые движения руками вперед, назад, в полуприседе, в наклоне вперед, спиной вперед; выпрыгивая из воды; прыгает, отрывая ноги от дна бассейна, с продвижением вперед; выпрыгивает с последующим погружением в воду, последующим падением вперед в воду; прыгает с бортика в воду, отталкиваясь обеими ногами; погружается в воду самостоятельно и поочередно в паре с товарищем; достает со дна предметы руками; задерживает дыхание (длительно); делает энергичный выдох, опуская лицо и полностью погружая голову в воду; выполняет скольжение на груди и спине с поддержкой и без нее, с работой ног, в движении.

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 видеоподказ).
- 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;
- игры и развлечения на воде;
- влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности;
- мониторинг.

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

№ п/п	Разделы программы	НОД
1	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой	8
2	Погружение в воду	6
3	Всплывание и лежание в воде «Звездочка»	6
4	Скольжение на груди	2
5	Игры и развлечения на воде	10
6	Мониторинг усвоения программы	4
	Итого:	36

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

№ НОД	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема недели, тема НОД	Программное содержание	Методические приемы	Материал, оборудование	Компонент МАДОУ	Национально-региональный компонент
1			<u>Тема недели</u> Янтарный город на заре <u>Тема НОД</u> ТБ на занятиях плаванием. Гигиенические правила.	<u>Учить понимать</u> <i>-правила поведения в бассейне; -личная гигиена</i>	<u>Вводный инструктаж:</u> Правила по ТБ при обучении плаванию. Гигиена занятий, купание.	Инструктаж, беседа, игрушки.	Формирование углубленного дыхания, расслабление дыхательных мышц при полном выдохе <i>«Листочки», «Дудочка».</i>	Игра «Рыбаки»
2			<u>Тема недели</u> Детский сад – школа <u>Тема НОД</u> Отработка контрольных упражнений. Купание.	<u>Учить выполнять</u> <i>контрольные упражнения.</i>	Выполнение, доводка упражнения по освоению с водой. Подводящие упражнения. Купание.	Плавающие и тонущие игрушки. Обруч.	Улучшение функции дыхания <i>«Шарик», «Передышка».</i>	Игра «Рыбаки»
3			<u>Тема недели</u> Золотая осень в гости к нам пришла <u>Тема НОД</u> Мониторинг усвоения программы. Игры	<i>Выполнение контрольных упражнений.</i>	Выполнение контрольных упражнений. Развлечения в воде.	Спортивный инвентарь бассейна.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица <i>«Каша кипит», «Шарик».</i>	Игра «Рыбаки»
4			<u>Тема недели</u> Фруктовый сад <u>Тема НОД</u> Мониторинг усвоения программы. Игры	<i>Выполнение контрольных упражнений.</i>	Выполнение контрольных упражнений. Развлечения в воде.	Спортивный инвентарь бассейна.	Укрепление мышечного корсета позвоночника <i>«Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».</i>	Игра «Рыбаки»

Индивидуальная работа:								
5			<u>Тема недели</u> Чиполлино и его семья <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Учить</u> <i>передвигаться по дну, выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Выполнение, доводка упражнения по освоению с водой. Подводящие упражнения. Купание	Плавающие и тонущие игрушки. Обруч.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Птичка».	Игра «Рыбаки»
6			<u>Тема недели</u> Лесные подарки осени <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Учить</u> <i>передвигаться по дну, выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Специальные упражнения. Купание.	Плавающие и тонущие игрушки. Обруч.	Улучшение функции дыхания «Подпрыгни и подуй на мячик».	Игра «Солнце «Хейро»»
7			<u>Тема недели</u> Как дикие животные к зиме готовятся <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Учить</u> <i>передвигаться по дну, выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Специальные упражнения. Купание.	Плавающие и тонущие игрушки. Обруч.	Восстановление носового дыхания, расслабление дыхательных мышц «Хлопушка», «Каша кипит».	Игра «Солнце «Хейро»»
8			<u>Тема недели</u> Если ты заболел... <u>Тема:</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Учить умению</u> <i>передвигаться по дну, выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Специальные упражнения. Купание.	Плавающие и тонущие игрушки. Обруч.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти «Маленькие ножки бежали по дорожке».	Игра «Солнце «Хейро»»
9			<u>Тема недели</u> Улица полна неожиданностей <u>Тема НОД</u> Игры.	<u>Знакомить с играми в воде.</u>	Игры с элементами упражнений освоения с водой.	Игрушки	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Корабль и ветер».	Игра «Солнце «Хейро»»

Индивидуальная работа:								
10			<u>Тема недели</u> Дружно вместе мы живем <u>Тема НОД</u> Игры.	<u>Знакомить с</u> <i>играми в воде.</i>	Игры с элементами упражнений освоения с водой.	Игрушки	Развитие координации движений конечностей, улучшение функции дыхания «Шла коза по лесу».	Игра «Охотники и утки»
11			<u>Тема недели</u> Сельское хозяйство <u>Тема НОД</u> Освоение с водой.	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, выдох в воду. Специальные упражнения «Звездочка».	Обруч, шайбы, игрушки.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата «Лягушонок», «Цапли».	Игра «Охотники и утки»
12			<u>Тема недели</u> Ателье (одежда, обувь, головные уборы) <u>Тема НОД</u> Освоение с водой.	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, выдох в воду. Специальные упражнения «Звездочка». Игры.	Обруч, шайбы, игрушки.	Тренировка дыхательной мускулатуры «Пчелка», «Паровоз».	Игра «Охотники и утки»
13			<u>Тема недели</u> Мамино сердце <u>Тема НОД</u> Освоение с водой.	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, выдох в воду. Специальные упражнения «Звездочка». Игры.	Обруч, шайбы, игрушки.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Передышка».	Игра «Охотники и утки»
Индивидуальная работа:								
14			<u>Тема недели</u> Зимние превращения <u>Тема НОД</u> Освоение с водой.	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, выдох в воду. Специальные упражнения «Звездочка». Игры.	Обруч, шайбы, игрушки.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица «Каша кипит», «Шарик».	Игра «Ручейки и озёра»

15			<u>Тема недели</u> Зимующие птицы <u>Тема НОД</u> Игры.	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой в игровой форме.</i>	Игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обруч, шайбы.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».	Игра «Ручейки и озёра»	
16			<u>Тема недели</u> В гостях у дерева <u>Тема НОД</u> Освоение с водой.	<u>Уметь:</u> <i>Опускать лицо и голову в воду.</i>	Ходьба, умывание, выдох в воду. Опускание лица, головы в воду «Звездочка». Специальные упражнения. Игры.	Обруч, шайбы, игрушки.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти «Маленькие ножки бежали по дорожке».	Игра «Ручейки и озёра»	
17			<u>Тема недели</u> Новый год у ворот. Новогоднее волшебство в сказках и стихах <u>Тема НОД</u> Освоение с водой.	<u>Обучать умению</u> <i>опускать лицо и голову в воду.</i>	Ходьба, умывание, выдох в воду. Опускание лица, головы в воду «Звездочка». Специальные упражнения. Игры.	Обруч, шайбы, игрушки.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Корабль и ветер».	Игра «Ручейки и озёра»	
Индивидуальная работа:									
18			<u>Тема недели</u> Рождественские каникулы. Зимние игры и соревнования <u>Тема НОД</u> Игры.	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой в игровой форме.</i>	Игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обруч, шайбы.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Морские фигуры».	Игра «Ручейки и озёра»	
19			<u>Тема недели</u> Все профессии нужны, все профессии важны <u>Тема НОД</u> Освоение с водой.	<u>Учить</u> <i>опускать лицо и голову в воду.</i>	Ходьба, умывание, выдох в воду. Опускание лица, головы в воду «Звездочка». Специальные	Обруч, шайбы, игрушки.	Развитие координации движений конечностей, улучшение функции	Игра «Полярная сова и Евражки»	

					упражнения. Игры.		дыхания <i>«Шла коза по лесу»</i> .	
20			<u>Тема недели</u> Артисты театра и цирка <u>Тема НОД</u> Освоение с водой.	<u>Учить</u> <i>опускать лицо и голову в воду.</i>	Ходьба, умывание, выдох в воду. Опускание лица, головы в воду «Звездочка». Специальные упражнения. Игры.	Обруч, шайбы, игрушки.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата <i>«Лягушонок», «Цапли»</i> .	Игра «Полярная сова и Евражки»
Индивидуальная работа:								
21			<u>Тема недели</u> Город мастеров <u>Тема НОД</u> Лежание на воде «Звездочка».	<u>Учить понимать</u> <i>технику выполнения упражнения «Звездочка».</i>	Упражнения по освоению с водой. Выполнение лежания на груди. Подводящие упражнения. Игры.	Игрушки, плавательные доски.	Тренировка дыхательной мускулатуры <i>«Пчелка», «Паровоз»</i> .	Игра «Полярная сова и Евражки»
22			<u>Тема недели</u> Город мастеров <u>Тема НОД</u> Лежание на воде «Звездочка».	<u>Учить понимать</u> <i>технику выполнения упражнения «Звездочка».</i>	Упражнения по освоению с водой. Выполнение лежания на груди. Подводящие упражнения. Игры.	Игрушки, плавательные доски.	Улучшение функции дыхания <i>«Шарик», «Передышка»</i> .	Игра «Медвежонок Умка и Рыбки»
23			<u>Тема недели</u> Аты-баты, шли солдаты <u>Тема НОД</u> Лежание на воде «Звездочка».	<u>Учить понимать</u> <i>технику выполнения упражнения «Звездочка».</i>	Упражнения по освоению с водой. Выполнение лежания на воде. Подводящие упражнения. Игры.	Игрушки, плавательные доски, обручи.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица <i>«Каша китит», «Шарик»</i> .	Игра «Медвежонок Умка и Рыбки»
24			<u>Тема недели</u> Мой город, моя страна <u>Тема НОД</u> Лежание на воде «Звездочка».	<u>Учить понимать</u> <i>технику выполнения упражнения «Звездочка».</i>	Упражнения по освоению с водой. Выполнение лежания на воде. Подводящие упражнения. Игры.	Игрушки, плавательные доски, обручи.	Укрепление мышечного корсета позвоночника <i>«Кошечка», «Ёжик»</i>	Игра «Медвежонок Умка и Рыбки»

							вытянулся- свернулся».	
Индивидуальная работа:								
25			Тема недели Милой мамочки портрет Тема НОД Подвижные игры.	Обучать умению <i>играть в подвижные игры с элементами освоения с водой.</i>	Упражнения по освоению с водой. Подвижные игры с элементами освоения с водой. Лежание на воде.	Доски, игрушки, обручи.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти « <i>Маленькие ножки бежали по дорожке</i> ».	Игра «Медвежонок Умка и Рыбки»
26			Тема недели Здравствуй, весна! Тема НОД Подвижные игры.	Обучать умению <i>играть в подвижные игры с элементами освоения с водой.</i>	Упражнения по освоению с водой. Подвижные игры с элементами освоения с водой. Лежание на воде.	Доски, игрушки, обручи.	Улучшение функции дыхания « <i>Шарик</i> », « <i>Корабль и ветер</i> ».	Игра «Утка и утята»
27			Тема недели Путешествие в мир растений Тема НОД Лежание на воде «Звездочка».	Учить <i>лежать на воде. Выполнять упражнения «Звездочка».</i>	Упражнения по освоению с водой. Обучение Лежанию на воде «Звездочка». Игры.	Доски, игрушки, обручи.	Формирование углубленного дыхания, расслабление дыхательных мышц при полном выдохе « <i>Листочки</i> », « <i>Дудочка</i> ».	Игра «Утка и утята»
28			Тема недели Герои любимых книг Тема НОД Лежание на воде «Звездочка».	Учить <i>лежать на воде. Выполнять упражнения «Звездочка».</i>	Упражнения по освоению с водой. Обучение Лежанию на воде «Звездочка». Игры. Уметь: <i>Лежать на воде. Выполнять упражнения «Звездочка».</i>	Доски, игрушки, обручи.	Улучшение функции дыхания « <i>Шарик</i> », « <i>Передышка</i> ».	Игра «Утка и утята»

Индивидуальная работа:								
29			<u>Тема недели</u> Красная книга России, ЯНАО <u>Тема НОД</u> Лежание на воде «Звездочка».	<u>Обучать умению</u> выполнять упражнение «Звездочка». Игры.	Выполнение упражнений по освоению с водой. Лежание на воде «Звездочка». Игры.	Плавательный инвентарь.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица « <i>Каши кипит</i> », « <i>Шарик</i> ».	Игра «Утка и утята»
30			<u>Тема недели</u> Вид с птичьего полета <u>Тема НОД</u> Лежание на воде «Звездочка».	<u>Обучать умению</u> выполнять упражнение «Звездочка». Игры.	Выполнение упражнений по освоению с водой. Лежание на воде «Звездочка». Игры.	Плавательный инвентарь.	Укрепление мышечного корсета позвоночника « <i>Кошечка</i> », « <i>Ёжик вытянулся- свернулся</i> ».	Игра «Утка и утята»
31			<u>Тема недели</u> Школа правил дорожной безопасности. Противопожарная Азбука. <u>Тема НОД</u> Совершенствование упражнений по освоению с водой.	<i>Выполнение упражнений диагностики.</i>	Ходьба. Умывание, опускание лицо, голову в воду, выдох в воду. «Звездочка». Игры.	Доски, игрушки, обручи.	Укрепление мышечного корсета позвоночника « <i>Кошечка</i> », « <i>Птичка</i> ».	Игра «Успей поймать»
32			<u>Тема недели</u> Главные правила безопасности <u>Тема НОД</u> Совершенствование упражнений по освоению с водой.	<i>Выполнение упражнений диагностики.</i>	Ходьба. Умывание, опускание лицо, голову в воду, выдох в воду. «Звездочка». Игры.	Доски, игрушки, обручи.	Укрепление мышечного корсета позвоночника « <i>Морские фигуры</i> ».	Игра «Успей поймать»
Индивидуальная работа:								
33			<u>Тема недели</u> Это праздник со слезами на глазах <u>Тема НОД</u> Мониторинг	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Выполнение контрольных упражнений НОД. Подвижные игры.	Плавательный инвентарь, игрушки.	Развитие координации движений конечностей,	Игра «Успей поймать»

			усвоения программы.		Купание.		улучшение функции дыхания «Шла коза по лесу».	
34			<u>Тема недели</u> Кто живет в воде <u>Тема НОД</u> Мониторинг усвоения программы.	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Выполнение контрольных упражнений НОД. Подвижные игры. Купание.	Плавательный инвентарь, игрушки.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата «Лягушонок», «Цапли».	Игра «Успей поймать»
35			<u>Тема недели</u> Мы идем на луг <u>Тема НОД</u> Подвижные игры.	<u>Учить</u> <i>играть в коллективе. Выполнять правила игры.</i>	Игры с элементами упражнений по освоению с водой. Купание.	Плавательный инвентарь, доски.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата «Лягушонок», «Цапли».	Игра «Солнце»
36			<u>Тема недели</u> Скоро лето <u>Тема НОД</u> Подвижные игры.	<u>Закреплять умение</u> <i>играть в коллективе. Выполнять правила игры</i>	Игры с элементами упражнений по освоению с водой. Купание.	Плавательный инвентарь, доски.	Тренировка дыхательной мускулатуры «Пчелка», «Паровоз».	Игра «Солнце»
Индивидуальная работа:								

Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» по плаванию в средней 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.

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, обще-развивающие и дыхательные упражнения.

использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения обще-развивающих 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.

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.

использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- купания в открытых водоемах.

VI. Игры и развлечения на воде

6.1 Игры на воде:

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

6.2 Эстафетное плавание.

6.3 *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.

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 ребёнка 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 средней группе общеразвивающей направленности**

№ группы: _____

Инструктор по физической культуре: _____

Дата проведения мониторинга: _____

№	Ф.И.	Умение выполнять выдохи в воду		Погружение в воду с головой		Крокодил	Крокодил (лицо под водой 3 м)	Умение скользить на груди без помощи ног	Умение лежать на воде «Звёздочка»		Уровневый показатель	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	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.												

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. Погружать голову в воду.
2. Делать простейшие выдохи в воду.
3. Выполнять упражнение «Крокодил» расстояние 3 метра (передвижение по дну бассейна с опорой на руки, без опускания лица в воду).
4. Выполнять упражнение «Звёздочка».

II этап – апрель

1. Погружать голову в воду.
2. Выполнять выдох в воду.
3. Выполнять упражнение «Крокодил» расстояние 3 метра (передвижение по дну бассейна с опорой на руки, с выдохом в воду).
4. Выполнять упражнение «Звёздочка».
5. Умение скользить на груди без помощи ног.

Оценка уровня освоения программного материала:

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.

