

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 старшей 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 старшей 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 22 минуты. 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:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Расширение представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья.
- Совершенствование культурно-гигиенических навыков.
- Формирование представлений о безопасном поведении в воде и бассейне.
- Обогащение двигательного опыта детей, в том числе в водной среде.
- Поддержание интереса детей к плаванию, как виду спорта.
- Обогащение представлений детей о спортивных достижениях нашей страны в отдельных водных видах спорта (в том числе об олимпийских победах).
- Овладение элементами плавания на груди и спине.
- Обогащение игрового опыта в водной среде.
- Развитие координационных способностей при обучении плаванию.
- Развитие умения переносить в игру на воде правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- 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>Непрерывная образовательная деятельность</b>			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Рассказ Рассматривание Интегративная детская деятельность Спортивные и физкультурные досуги	Подгрупповые	22 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Соревновательные состязания Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера Проектная деятельность		
Развитие физических качеств	Дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры (с элементами спортивных игр)		
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 движения по бассейну, погружение в воду; упражнения «Звездочка», «Поплавок», скольжение.
- выполняет вдох и выдох в воду быстро; задерживает дыхание (длительно);
- работает ногами (кроль) у бортика; скользит на груди и спине с доской в руках; выполняет движения руками, лежа на груди и спине;
- работает ногами в стиле «кроль» на груди с доской в руках и выполняет вдох и выдох в воду;
- работает ногами в стиле «кроль» на спине с доской в руках (за головой, прижатой к груди, прижатой к бедрам) и без доски со вспомогательной работой рук.

### **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 видеопозаказ).
- 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;
- движения ног и рук при плавании способом кроль на груди;
- 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 старшей группы общеразвивающей направленности**

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

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

<b>№ НОД</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема недели, тема НОД</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Методические приемы</b>	<b>Материал, оборудование</b>	<b>Компонент МАДОУ</b>	<b>Национально-региональный компонент</b>
1			<b>Тема недели</b> Янтарный город на заре <b>Тема НОД</b> Освоение правил и требований с водой. Гигиенические требования.	<i>Упражнять в понимании -правил поведения в бассейне; -личной гигиены; - способов закаливания.</i>	<b>Вводный инструктаж:</b> Правила по ТБ при обучении плаванию. Игры, купание.	Наглядный, иллюстрационный материал, инвентарь	Формирование углубленного дыхания, расслабление дыхательных мышц при полном выдохе «Листочки», «Дудочка».	Игра «Хейро» (солнце)
2			<b>Тема недели</b> Азбука в картинках <b>Тема НОД</b> Подготовка к мониторингу усвоения программы	<i>Упражнять в правильности выполнения упражнений.</i>	<b>Упражнения по освоению с водой:</b> выдох в воду, «Звездочка», купание.	Спортивный инвентарь.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Передышка».	Игра «Хейро» (солнце)
3			<b>Тема недели</b> Уж небо осенью дышало <b>Тема НОД</b> Мониторинг усвоения программы	<i>Выполнение контрольных упражнений</i>	Выполнение контрольных упражнений. Игры, купание.	Доски, игрушки, инвентарь.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица «Каши кипит», «Шарик».	Игра «Рыбаки и рыбки»
4			<b>Тема недели</b> Хлеб – всему голова <b>Тема НОД</b> Мониторинг усвоения программы	<i>Выполнение контрольных упражнений</i>	Выполнение контрольных упражнений	Доски, игрушки, инвентарь.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».	Игра «Рыбаки и рыбки»

Индивидуальная работа:

5			<b>Тема недели</b> Такой разный урожай <b>Тема НОД</b> Совершенствование контрольных упражнений	<i>Упражнять в выполнении контрольных упражнений.</i>	<b>Освоение с водой:</b> выдох в воду «Звездочка».	Спортивный инвентарь бассейна.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Птичка».	Игра «Здравствуй, догони!»	
6			<b>Тема недели</b> Лесные истории <b>Тема НОД</b> Совершенствование контрольных упражнений	<i>Упражнять в выполнении контрольных упражнений.</i>	<b>Освоение с водой:</b> выдох в воду «Звездочка».	Спортивный инвентарь бассейна.	Улучшение функции дыхания «Подпрыгни и подуи на мячик».	Игра «Здравствуй, догони!»	
7			<b>Тема недели</b> Лесные жители <b>Тема НОД</b> Совершенствование контрольных упражнений	<i>Упражнять в выполнении контрольных упражнений.</i>	<b>Освоение с водой:</b> выдох в воду «Звездочка». Скольжение.	Спортивный инвентарь бассейна.	Восстановление носового дыхания, расслабление дыхательных мышц «Хлопушка», «Каша кипит».	Игра «Куропатки и охотники»	
8			<b>Тема недели</b> Я вырасту здоровым <b>Тема НОД</b> Совершенствование контрольных упражнений	<i>Упражнять в выполнении контрольных упражнений.</i>	<b>Освоение с водой:</b> выдох в воду «Звездочка». Скольжение.	Спортивный инвентарь бассейна.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти «Маленькие ножки бежали по дорожке».	Игра «Куропатки и охотники»	
9			<b>Тема недели</b> На чем ездят люди? <b>Тема НОД</b> Изучение работы ног и рук кролем.	<i>Тренировать в выполнении упражнений для развития умений работать ногами и руками.</i>	Работа ног и рук на месте, в движении, купание.	Плавательные доски, дополнительный инвентарь.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Корабль и ветер».	Игра «Успей поймать»	
Индивидуальная работа:									

10			<b>Тема недели</b> Уроки дружбы <b>Тема НОД</b> Изучение работы ног и рук кролем	<i>Тренировать в выполнении упражнений для развития умений работать ногами и руками.</i>	Работа ног и рук на месте, в движении, купание.	Плавательные доски, дополнительный инвентарь.	Развитие координации движений конечностей, улучшение функции дыхания «Шла коза по лесу».	Игра «Ловля оленей»
11			<b>Тема недели</b> Ферма <b>Тема НОД</b> Подвижные игры. Эстафеты.	<i>Тренировать в выполнении выдоха в воду, упражнения «Звездочки», скольжения.</i>	Подвижные игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Инвентарь - мячи, доски.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата «Лягушонок», «Цапли».	Игра «Ловля оленей»
12			<b>Тема недели</b> Дом Моды <b>Тема НОД</b> Подвижные игры. Эстафеты.	<i>Тренировать в выполнении выдоха в воду, упражнения «Звездочки», скольжения.</i>	Подвижные игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Инвентарь - мячи, доски.	Тренировка дыхательной мускулатуры «Пчелка», «Паровоз».	Игра «Полярная сова и евражки»
13			<b>Тема недели</b> Мамин праздник <b>Тема НОД</b> Изучение работы ног и рук.	<i>Упражнять в выполнении вдоха, выдоха во время работы ног.</i>	Работа ног и рук в движении с дыханием в воду.	Плавательные доски.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Передышка».	Игра «Полярная сова и евражки»
Индивидуальная работа:								
14			<b>Тема недели</b> Зимушка хрустальная <b>Тема НОД</b> Изучение работы ног и рук.	<i>Упражнять в выполнении вдоха, выдоха во время работы ног.</i>	Работа ног и рук в движении с дыханием в воду.	Плавательные доски.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица «Каша кипит», «Шарик».	Игра «Льдинки, ветер и мороз»

15			<b>Тема недели</b> Перелетные и зимующие птицы <b>Тема НОД</b> Согласование работы ног и рук.	<i>Учить плавать на сцеплении, плавать в полной координации.</i>	Специальные (сцепленные) имитационные упражнения.	Плавательные доски на ногах и руках.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».	Игра «Льдинки, ветер и мороз»
16			<b>Тема недели</b> Хвойные и лиственные деревья <b>Тема НОД</b> Согласование работы ног и рук.	<i>Учить плавать на сцеплении, плавать в полной координации.</i>	Специальные (сцепленные) имитационные упражнения.	Плавательные доски на ногах и руках.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти «Маленькие ножки бежали по дорожке».	Игра «Ледяные палочки»
17			<b>Тема недели</b> Дед Мороз и Санта-Клаус. Новогоднее волшебство в сказках и стихах <b>Тема НОД</b> Игры, эстафеты.	<i>Упражнять в выполнении правил игр совместных действий</i>	Игры с выполнением упражнений по освоению с водой.	Плавательные доски.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Корабль и ветер».	Игра «Ледяные палочки»
Индивидуальная работа:								
18			<b>Тема недели</b> Рождественские каникулы. Зимние виды спорта <b>Тема НОД</b> Игры, эстафеты.	<i>Упражнять в выполнении правил игр совместных действий</i>	Игры с выполнением упражнений по освоению с водой.	Плавательные доски.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».	Игра «Тройной прыжок»
19			<b>Тема недели</b> Все профессии нужны, все профессии важны <b>Тема НОД</b> ТБ на занятиях плаванием.	<i>Упражнять в соблюдении правил поведения ТБ на занятиях. Формировать знания о закаливании.</i>	Вводный инструктаж по ТБ. Гигиенические требования. Плавание –	Наглядные иллюстрации.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и	Игра «Тройной прыжок»

			Гигиенические требования.		здоровье.		слуховой памяти «Маленькие ножки бежали по дорожке».	
20			<b>Тема недели</b> Путешествие в мир прекрасного <b>Тема НОД</b> ТБ на занятиях плаванием. Гигиенические требования.	<i>Упражнять в соблюдении правил поведения ТБ на занятиях. Формировать знания о закаливании.</i>	Вводный инструктаж по ТБ. Гигиенические требования. Плавание – здоровье.	Наглядные иллюстрации.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Корабль и ветер».	Игра «Тройной прыжок»
Индивидуальная работа:								
21			<b>Тема недели</b> Город мастеров <b>Тема НОД</b> Изучение работы ног и рук кролем на груди. Освоение с водой.	<i>Упражнять в выполнении упражнений по освоению с водой. Изучение работы ног и рук при плавании кролем.</i>	Изучение: Выдох в воду. «Звездочка». Упражнения в скольжении, работа ног и рук кролем.	Игрушки, плавательный инвентарь.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Морские фигуры».	Игра «Кагор и собаки»
22			<b>Тема недели</b> Город мастеров <b>Тема НОД</b> Изучение работы ног и рук кролем на груди. Освоение с водой.	<i>Упражнять в выполнении упражнений по освоению с водой. Изучение работы ног и рук при плавании кролем.</i>	Изучение: Выдох в воду. «Звездочка». Упражнения в скольжении, работа ног и рук кролем.	Игрушки, плавательный инвентарь.	Развитие координации движений конечностей, улучшение функции дыхания «Шла коза по лесу».	Игра «Кагор и собаки»
23			<b>Тема недели</b> Защитники Отечества <b>Тема НОД</b> Согласование работы ног и рук кролем на груди.	<i>Учить правильно выполнять работу ног и рук при плавании кролем на груди.</i>	Отработка ног и рук. Согласование работы ног и рук кролем на груди.	Доски для плавания на руках и ногах.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата «Лягушонок», «Цапли».	Игра «Перетягивание каната»
24			<b>Тема недели</b> Славься	<i>Учить правильно</i>	Отработка ног и	Доски для	Укрепление	Игра

			страна, мы гордимся тобой <b>Тема НОД</b> Согласование работы ног и рук кролем на груди.	<i>выполнять работу ног и рук при плавании кролем на груди.</i>	рук. Согласование работы ног и рук кролем на груди.	плавания на руках и ногах.	мышечного корсета позвоночника <i>«Морские фигуры».</i>	«Перетягивание каната»
Индивидуальная работа:								
25			<b>Тема недели</b> Международный Женский день <b>Тема НОД</b> Согласование работы ног и рук кролем на груди.	<i>Упражнять в выполнении техники плавания кролем на груди.</i>	Серийное выполнение упражнений для ног и рук. Согласование работы ног и рук.	Показ техники плавания.	Тренировка дыхательной мускулатуры <i>«Пчелка», «Паровоз».</i>	Игра «На новое стойбище»
26			<b>Тема недели</b> Поэты и писатели о весне <b>Тема НОД</b> Согласование работы ног и рук кролем на груди.	<i>Упражнять в выполнении техники плавания кролем на груди.</i>	Серийное выполнение упражнений для ног и рук. Согласование работы ног и рук.	Показ техники плавания.	Улучшение функции дыхания <i>«Шарик», «Передышка».</i>	Игра «На новое стойбище»
27			<b>Тема недели</b> Зеленая планета <b>Тема НОД</b> Подвижные игры. Отработка движений ног и рук.	<i>Закреплять умения при взаимодействии с игроками.</i>	Игры и эстафеты с применением элементов плавания.	Плавательный инвентарь.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица <i>«Каша кипит», «Шарик».</i>	Игра «Белый шаман»
28			<b>Тема недели</b> Библиотеки и музеи <b>Тема НОД</b> Подвижные игры. Отработка движений ног и рук.	<i>Закреплять умения при взаимодействии с игроками.</i>	Игры и эстафеты с применением элементов плавания.	Плавательный инвентарь.	Укрепление мышечного корсета позвоночника <i>«Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».</i>	Игра «Белый шаман»
Индивидуальная работа:								
29			<b>Тема недели</b> Красная книга России, ЯНАО	<i>Упражнять в выполнении упражнений по освоению</i>	Подготовка занимающихся к	Плавательный инвентарь.	Формирование правильной	Игра «Ручейки и озера»

			<b>Тема НОД</b> Отработка упражнений мониторинга усвоения программы.	<i>с водой. Учить правильно выполнять работу ног и рук при плавании кролем.</i>	сдаче контрольных упражнений. Мониторинг усвоения программы, исправление недостатков выполнения.		осанки, развитие зрительной и слуховой памяти «Маленькие ножки бежали по дорожке».	
30			<b>Тема недели</b> Солнечная система <b>Тема НОД</b> Отработка упражнений мониторинга усвоения программы	<i>Упражнять в выполнении упражнений по освоению с водой. Учить правильно выполнять работу ног и рук при плавании кролем.</i>	Подготовка занимающихся к сдаче контрольных упражнений. Мониторинг усвоения программы, исправление недостатков выполнения.	Плавательный инвентарь.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Корабль и ветер».	Игра «Ручейки и озера»
31			<b>Тема недели</b> Школа правил дорожной безопасности. Противопожарная Азбука <b>Тема НОД</b> Согласование работы ног и рук кролем.	<i>Упражнять в согласовании работы ног и рук при плавании кролем на груди.</i>	Серийное выполнение элементов плавания. Согласование работы ног и рук.	Инвентарь для купания.	Формирование углубленного дыхания, расслабление дыхательных мышц при полном выдохе «Листочки», «Дудочка».	Игра «Олени упряжки»
32			<b>Тема недели</b> Главные правила безопасности <b>Тема НОД</b> Согласование работы ног и рук кролем.	<i>Упражнять в согласовании работы ног и рук при плавании кролем на груди.</i>	Серийное выполнение элементов плавания. Согласование работы ног и рук	Инвентарь для купания.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Передышка».	Игра «Олени упряжки»
Индивидуальная работа:								
33			<b>Тема недели</b> Никто не забыт, ничто не забыто <b>Тема НОД</b> Мониторинг усвоения программы.	<i>Выполнение контрольных упражнений</i>	Выполнение контрольных упражнений.	Наглядный иллюстрационный материал.	Тренировка правильного носового дыхания,	Игра «Рыбаки»

					Купание.		укрепление мышц лица «Каша кипит», «Шарик».	
34			<b>Тема недели</b> Кто живет в бескрайнем море-океане <b>Тема НОД</b> Мониторинг усвоения программы.	<i>Выполнение контрольных упражнений</i>	Выполнение контрольных упражнений. Купание.	Наглядный иллюстрационный материал.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».	Игра «Рыбаки»
35			<b>Тема недели</b> Мы на луг ходили, на лугу мы видели <b>Тема НОД</b> Уметь самостоятельно выполнять плавательные упражнения.	<i>Закреплять знания об упражнениях необходимых для обучения плаванию.</i>	Выполнение необходимых упражнений для обучения плаванию. Освоение с водой, работа ног, рук.	Плавательный инвентарь.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Птичка».	Игра «Олени и пастухи»
36			<b>Тема недели</b> Летняя пора <b>Тема НОД</b> Развлечения в воде.	<i>Закреплять знания об играх на воде.</i>	Соревновательные упражнения, эстафеты, игры.	Доски, мячи, игрушки.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Морские фигуры».	Игра «Олени и пастухи»
Индивидуальная работа:								

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

№ группы:

Инструктор по физической культуре:

Дата проведения мониторинга:

№	Ф.И. ребёнка	Погружение головы в воду с задержкой дыхания	Выдохи в воду		«Звёздочка»		Скольжение «Стрела»	Умение плавать на ногах «Торпеда»	Уметь плавать на ногах в сочетании с простейшими движениями рук	Уровневый показатель	
			НГ	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 с задержкой дыхания.
2. Делать выдох в воду.
3. Делать «Звездочку».

#### II этап – апрель

1. Делать выдох в воду.
2. Делать «Звездочку».
3. Делать скольжение упражнение «Стрела».
4. Уметь плавать на ногах упражнение «Торпеда».
5. Уметь плавать на ногах в сочетании с простейшими движениями рук.

#### 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.

