

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 73 присмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт - Петербурга

ПРИНЯТА

решением

Педагогического совета ГБДОУ

ГБДОУ детского сада № 73

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

(протокол от «26» 08 2020 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом

заведующего

ГБДОУ детского сада № 73

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

от «26» 08 2020 г. № 77-00



С.Г.Вишня

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации образовательной программы дошкольного образования
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 73 присмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
инструктора - методиста
на 2020 – 2021 учебный год

Инструктор-методист:
Яковлева М.В.

Санкт-Петербург

2020

Содержание

I. Целевой раздел программы

I.1. Пояснительная записка

I.2. Возрастные особенности воспитанников

I.3. Планируемые результаты и целевые ориентиры освоения воспитанниками программы по обучению плаванию

I.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

II. Содержательный раздел программы

II.1. Учебный план на 2020 – 2021 учебный год

II.2. Календарный учебный график на 2020 – 2021 учебный год

II.3. Содержание образовательной деятельности с воспитанниками по обучению плаванию.

II.4. Структура реализации образовательной деятельности по обучению воспитанников плаванию в 2020 – 2021 учебном году.

II.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников в 2020 – 2021 учебном году.

III. Организационный раздел программы

III.1. Материально – техническое оснащение программы

III.2. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

III.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

III.4. Планирование обогащения развивающей предметно-пространственной среды бассейна

I.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	<ul style="list-style-type: none"> •Реализация части образовательной программы дошкольного образования, формируемая участниками образовательных отношений: программы «Обучение плаванию», обеспечение выполнения требований ФГОС ДО. •Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> •Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). •Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков. •Способствовать оздоровлению детского организма.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> •Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием. •Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование; •Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. •Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения; •Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)	<ul style="list-style-type: none"> •Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ) с изменениями от 17.06.2019 № 140-ФЗ; •Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155) с изменениями (приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 № 31); •Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями от 27.08.2015 № 41); •Положение Конвенция ООН о правах ребенка. •Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ д/с № 73. •Положение о рабочей программе педагога. •Календарный план на 2020 – 2021 учебный год.

	•Календарный учебный график на 2020 – 2021 учебный год.
Срок реализации рабочей программы	Программа реализуется в группах оздоровительной направленности для воспитанников групп раннего и дошкольного возраста: 2020 – 2010 учебный год (октябрь 2020 – апрель 2021)

1.2. Возрастные особенности воспитанников

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Ранний возраст (от 2 до 3 лет)

В период раннего возраста многие функции организма проходят значительный путь развития, и является переломным этапом. А благодаря плавательным упражнениям происходят положительные изменения в организме: организм закаляется, совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды

Дети раннего возраста отличаются быстрой утомляемостью, неуравновешенностью, непоследовательностью поведения, у них отсутствует координация движений, точность.

Ребенок может усваивать движения в результате многократных повторений на основе подражания и двигательных ощущений при их выполнении.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Предшкольный возраст (от 6 до 7-8 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.3 Планируемые результаты и целевые ориентиры освоения воспитанниками программы по обучению плаванию

Ранний возраст (от 2 до 3 лет)

К концу года дети знают:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены.

К концу года дети умеют:

- самостоятельно держаться на поверхности воды;
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду (по индивидуальным возможностям).
- выполнять работу ногами на груди подвижной опорой (плавательная доска);
- делать попытку доставать со дна предметы (игрушки).

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения

упражнений. Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети умеют:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети умеют:

- погружать лицо и голову в воду;
- бегать парами;
- пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- доставать предметы со дна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»;
- выполнять серию прыжков с продвижением вперед.
- выпрыгивать вверх из приседа в воде или до груди;
- скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»;
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети умеют:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать парами;
- нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания, скользить на груди с работой ног;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- выполнять упражнение «Поплавок».

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (от 6 до 8 лет)

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается освоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети умеют:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- скользить на груди и на спине с работой ног;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

1.4. Система мониторинга достижения воспитанниками в освоении программы по обучению плаванию

Педагогический мониторинг проводится в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой по обучению плаванию.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей: «Обучение плаванию»	- Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Апрель

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком. Мониторинг проводится 2 раз в год. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой индивидуальной работы, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Для обеспечения объективности результатов обследования существует определенная последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач педагогической диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (зоны ближайшего развития);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей.

По результатам мониторинга определяется содержание индивидуальной работы с воспитанниками всех возрастных групп.

Индивидуальная форма работы – это закрепление материала с одним ребенком.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы работы:

- разучивание движений ног;

II. Содержательный раздел программы

2.1 Учебный план на 2020 – 2021 учебный год

№ п/п	Название раздела, программы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Диагностика (X)	2	0	2	Оценка уровня знаний
2.	Диагностика (IV)	1	0	1	Оценка уровня достижений
3.	Обучение передвижению в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	6	2	4	наблюдение
4.	Обучение погружения в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	5	2	3	наблюдение
5.	Обучение скольжению в воде на груди и на спине	6	2	4	наблюдение
6.	Обучение способам плавания	7	2	5	наблюдение
итого		27	8	19	

2.2. Календарный учебный график на 2020 – 2021 учебный год

Образовательные области	Непрерывная образовательная деятельность	Количество часов в неделю/год по группам				
		I младшая группа (2-3 года)	II младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-8 лет)
Физическое развитие	Плавание	1/27	1/27	1/27	1/27	1/27

2.3. Содержание образовательной деятельности с воспитанниками по обучению плаванию.

I младшая группа

Месяц	ОО	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
Сентябрь 4	Физическое развитие	Сухое плавание	Подготовка к плаванию	Совместная деятельность
Октябрь 4	Физическое развитие	1. Спуск в бассейн. 2. Передвижение в воде.	1. Ознакомить детей с помещением бассейна. 2. Правила поведения в бассейне. 3. Научить спускаться по лестнице в воду и выходить из нее с помощью инструктора. 4. Учить детей преодолевать страх перед водой.	НОД

Месяц	ОО	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
Ноябрь 5	Физическое развитие	1. Спуск в бассейн 2. Передвижения по бассейну.	1. Продолжать учить спускаться в воду по лесенке. 2. Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде. 3. Учить детей не бояться брызг.	НОД
Декабрь 4	Физическое развитие	1. Передвижения по бассейну. 2. Погружение в воду.	1. Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях. 2. Приучать детей не бояться воды. 3. Игры для ознакомления со свойствами воды.	НОД
Январь 3	Физическое развитие	1. Передвижения в воде. 2. Погружение в воду	1. Приучать детей не бояться воды, передвигаться друг за другом по кругу. 2. Учить дуть перед собой на воду. 3. Ознакомить с горизонтальным положением тела в воде. 4. Продолжать упражнять в самостоятельном передвижении в воде в различных направлениях. 5. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу инструктора.	НОД
Февраль 4	Физическое развитие	1. Передвижения в воде. 2. Погружение в воду.	1. Продолжать упражнять в самостоятельных передвижениях в воде в различных направлениях. 2. Упражнять в погружении всего лица в воду. 3. Приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды. 4. Учить дуть перед собой перегоняя предметы.	НОД
Март 3	Физическое развитие	1. Передвижения в воде. 2. Погружение в воду. 3. Скольжение на животе.	1. Ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги. 2. Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа, опускать лицо в воду. 3. Воспитывать умение слушать объяснение инструктора.	НОД
Апрель 4	Физическое развитие	1. Скольжение на животе. 2. Выдох в воду.	1. Приучать детей уверенно передвигаться в воде. 2. Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. 3. Приучать погружаться в воду с использованием тонущих игрушек.	НОД

Месяц	ОО	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
Всего: 27				

II младшая группа

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
Сентябрь 4	Физическое развитие	Сухое плавание	Подготовка к плаванию	Совместная деятельность
Октябрь 4	Физическое развитие	1. Спуск в бассейн. 2. Передвижения в воде. 3. Действия с предметами.	1. Рассказать детям о пользе плавания. 2. Ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения. 3. Продолжать детей приучать самостоятельно входить в воду. 4. Продолжать учить детей играть с игрушками.	НОД
Ноябрь 4	Физическое развитие	1. Спуск в бассейн. 2. Передвижения по бассейну. 3. Игры для приобретения навыков погружения в воду.	1. Продолжать детей самостоятельно входить в воду, окунаться, не бояться воды. 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде, активно передвигаться. 3. Обучать упражнениям по погружению лица в воду. 4. Воспитывать внимание, слушать объяснение инструктора.	НОД
Декабрь 5	Физическое развитие	1. Передвижения по бассейну. 2. Погружения в воду. 3. Скольжение на животе. 4. Игры для приобретения навыков погружения в воду.	1. Упражнять в выполнении разных движений в воде, активно передвигаясь. 2. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 3. Обучать упр. на погружении лица в воду. 4. Упражнять в выполнении движений парами.	НОД
Январь 3	Физическое развитие	1. Передвижения в воде. 2. Действия с предметами. 3. Скольжение на животе. 4. Игры для ознакомления	1. Приучать самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно. 3. Продолжать учить принимать горизонт. Положение в воде, опираясь на руки, передвигаться по	НОД

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
		со свойствами воды.	дну бассейна. 4. Активизировать внимание у детей.	
Февраль 3	Физическое развитие	1. Передвижения по бассейну. 2. Погружение в воду. 3. Скольжение на животе.	1. Учить организованно передвигаться по бассейну. 2. Продолжать обучать умению делать вдох-выдох в воду. 3. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 4. Упражнять в погружении в воду, учить доставать предметы со дна.	НОД
Март 4	Физическое развитие	1. Передвижения по бассейну. 2. Погружение в воду. 3. Скольжение на животе.	1. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. 2. Упражнять в передвижении в воде. 3. Осваивать вдох и выдох в воду. 4. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем. 5. Учить скольжению в воде с использованием вспомогательных снарядов и игрушек.	НОД
Апрель 4	Физическое развитие	1. Передвижения в воде. 2. Погружение в воду. 3. Скольжение на животе. 4. Игры для приобретения навыков погружения в воду.	1. Упражнять в различных движениях в воде. 2. Упражнять в погружении в воду с головой. 3. Продолжать упражнять в выполнении движений руками и ногами кроль. 4. Упражнять в выполнении движений парами. 5. Добиваться активности и самостоятельности.	НОД
Всего: 27				

Средняя группа

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
Сентябрь 4	Физическое развитие	Сухое плавание	Подготовка к плаванию	Совместная деятельность

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
Октябрь 4	Физическое развитие	1. Передвижение в воде. 2. Игры для ознакомления со свойствами воды.	1. Повторить основные правила поведения. 2. Ознакомление детей со свойствами воды. Приучать не бояться брызг. 3. Учить передвигаться в воде шагом. 4. Воспитывать смелость, организованность.	
Ноябрь 4	Физическое развитие	1. Передвижение в воде шагом. 2. Погружение в воду. 3. Скольжение на животе.	1. Ознакомить с разными способами плавания – кроль на груди, на спине. 2. Упражнять в передвижении парами, держась за руки. 3. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками. 4. Учить доставать предметы со дна, подпрыгивать, проныривать.	НОД
Декабрь 4	Физическое развитие	1. Передвижение прыжками. 2. Передвижение в воде шагом. 3. Скольжение на животе.	1. Отрабатывать согласованность действий. 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. 3. Продолжать учить скольжению на груди. 4. Приучать детей действовать по сигналу.	НОД
Январь 3	Физическое развитие	1. Передвижение в воде шагом. 2. Погружение в воду. 3. Игры для освоения передвижений в воде.	1. Учить двигаться в воде прямо и боком. 2. Продолжать учить делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 3. Учить передвигаться под водой. 4. Учить лежать на воде.	НОД
Февраль 4	Физическое развитие	1. Передвижения в воде шагом. 2. Погружение в воду. 3. Движение ног кролем.	1. Продолжать обучать открывать глаза, двигаться в разных направлениях. 2. Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой. 3. Отрабатывать согласованность движений. 4. Воспитывать у детей инициативу и настойчивость.	НОД
Март 5	Физическое развитие	1. Передвижение в воде шагом. 2. Погружение в воду. 3. Скольжение	1. Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой. 2. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать на воде. 3. Учить выдоху в воду вовремя	НОД

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
		на животе.	скольжение на груди. 4. Учить скользить на груди в сочетании с движениями ногами кролем (с подвижной опорой).	
Апрель 4	Физическое развитие	1. Скольжение на животе. 2. Погружение в воду. 3. Игры для освоения передвижения в воде.	1. Продолжать учить скольжение на груди с выдохом в воду. 2. Учить детей плавать на груди, с предметом в руках. 3. Ознакомить с упр. В скольжении на груди. 4. Закрепить полученные навыки.	НОД
Всего: 27				

Старшая группа

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
Сентябрь 4	Физическое развитие	Сухое плавание	Подготовка к плаванию	Совместная деятельность
Октябрь 4	Физическое развитие	1. Передвижение в воде шагом. 2. Скольжение на животе. 3. Игры на овладение навыком скольжения.	1. Продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Знакомить с положением «стрела» 3. Упражнять в движениях рук и ног. 4. Изучить (повторить) выдох в воду.	НОД
Ноябрь 5	Физическое развитие	1. Передвижение в воде бегом и шагом. 2. Погружение в воду. 3. Скольжение на животе.	1. Учить согласовывать в воде движения рук и ног. 2. Подводить к освоению всплывания и лежания на воде. 3. Продолжать разучивание скольжения по поверхности воды на животе. 4. Упражнять в выдохах в воду.	НОД
Декабрь 4	Физическое развитие	1. Передвижение в воде шагом. 2. Погружение в воду. 3. Скольжение на спине.	1.1. Упражнять в освоение вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Учить движению ног, как при плавании кролем. 3. Подводить к освоению всплывания и лежания на воде, на спине. 4. Способствовать развитию координации движения в воде.	НОД
Январь 3	Физическое развитие	1. Передвижение в воде	1. Обучать упражнениям на овладение общей координации	НОД

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
		прыжками. 2.Погружение в воду. 3.Игры на овладение навыком скольжения.	плавательных движений. 2. Продолжать осваивать согласованным движениям рук с дыханием. 3.Знакомить с упражнениями «поплавок» «звездочка». 4. Учиться действовать по сигналу инструктора.	
Февраль 4	Физическое развитие	1.Погружение в воду. 2.Скольжение на животе. 3.Передвижения в воде.	1.Продолжать учить всплывать в воде. 2.Продолжать изучать движение «стрела». 3. Учить согласовывать движения рук брасом и дыхания.	НОД
Март 3	Физическое развитие	1.Передвижение в воде прыжками. 2.Погружение в воду. 3.Скольжение на спине.	1. Продолжать учить вести себя организованно, четко выполнять команды преподавателя. 2.Продолжать учить всплыванию и лежанию на спине. 3.Учить скользить на спине с доской. 4. Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног, дыхания.	НОД
Апрель 4	Физическое развитие	1.Погружение в воду. 2.Скольжение на животе. 3.Игры на освоение навыков скольжения.	1.Упражнять в вдохе и выдохе в воду 2.Продолжать учить скольжению на спине и на груди. 3.Совершенствовать навыки скольжения на груди. 4. Побуждать детей плавать самостоятельно.	НОД
Всего: 27				

Подготовительная к школе группа

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
Сентябрь 4	Физическое развитие	Сухое плавание	Подготовка к плаванию	Совместная деятельность
Октябрь 4	Физическое развитие	1.Передвижение в воде шагом. 2.Скольжение на животе. 3. Игры на овладение навыком	1. Закреплять умение самостоятельно входить в воду. 2.Продолжать учить скольжению «стрела» на груди. 3.Упражнять в движении рук и ног, как при плавании кроль. 4. Упражнять в выдохе в воду.	НОД

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с воспитанниками	Формы работы
		скольжения.		
Ноябрь 4	Физическое развитие	1. Передвижение в воде бегом. 2. Скольжение на спине. 3. Погружение в воду.	1. Разучивать скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2. Обучать упр. овладения общей координацией движений. 3. Упражнять в освоении вдоха и выдоха в воду с поворотом головы.	НОД
Декабрь 5	Физическое развитие	1. Передвижение в воде шагом. 2. Скольжение на животе. 3. Игры на овладение навыком скольжения	1. Подвести к освоению всплытия и лежания на воде. 2. Упражнять в движении ног, как при плавании кролем. 3. Знакомить с положением «стрела». 4. Воспитывать организованность, развивать ловкость.	НОД
Январь 3	Физическое развитие	1. Передвижение в воде бегом. 2. Скольжение на спине. 3. Погружение в воду.	1. Приучать открывать глаза в воде. 2. Приучать плавать на спине с доской. 3. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы. 4. Совершенствовать полученные навыки.	НОД
Февраль 3	Физическое развитие	1. Передвижение в воде прыжками. 2. Скольжение на животе. 3. Погружение в воду.	1. Продолжать учить погружаться в воду. 2. Упражнять в движении ног как при плавании кролем. 3. Учить согласовывать движения ног, рук, дыхания.	НОД
Март 4	Физическое развитие	1. Передвижение в воде бегом. 2. Скольжение на спине. 3. Овладение навыком скольжения.	1. Закреплять умение скользить на спине с доской. 2. Продолжать учить движения ног как при плавании кроль. 3. Закрепить умение скользить на груди. 4. Совершенствовать полученные навыки.	НОД
Апрель 4	Физическое развитие	1. Передвижение прыжками. 2. Скольжение на спине. 3. Погружение в воду.	1. Упражнять в согласованности движений рук и ног при плавании кролем. 2. Закреплять умение делать вдох и выдох с поворотом головы. 3. Учить плавать кролем на груди и на спине. 4. Совершенствовать полученные навыки.	НОД
Всего: 27				

2.4 Структура реализации образовательной деятельности по обучению воспитанников плаванию в 2020 – 2021 учебном году

Части занятия	Формы образовательной деятельности	Индивидуальная работа с воспитанниками
Вводно – подготовительная часть	Выполнение различных подготовительных и подводящих упражнений в воде. Элементы «сухого плавания»	В соответствии с планом индивидуальной работы группы
Основная часть	Основной этап проводится в воде. Проводятся различные игры для успешного освоения движений в воде	
Заключительная часть	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой	

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на 2020 – 2021 учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов
	в неделю	в год	в неделю
I младшая группа	1	27	10мин
II младшая группа	1	27	15мин
Средняя группа	1	27	20мин
Старшая группа	1	27	25мин
Подготовительная группа	1	27	30мин

Перечень задач, средств и методов для обучения плаванию воспитанников раннего и дошкольного возраста

Средство	2-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-8 л.	метод
Задачи гигиенического воспитания в процессе занятий плаванием решаются постоянно в каждой возрастной группе						
1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней						
1.1. Индивидуальный вход в воду	+	+	+	+	+	Показ, помощь педагога, указания, название и повторение упражнений, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, беседа, рассказ, игра, постепенное усложнение упражнений.
1.2. Поточный вход в воду	+	+	+	+	+	
1.3. Умывание в воде бассейна	+	+	+	+	+	
1.4. Плескание	+	+	+	+	+	
1.5. Движения руками в воде	+	+	+	+	+	
1.6. Игры в воде	+	+	+	+	+	
2. Учить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине						
Передвижения по дну бассейна:						
2.1. шагом	+	+	+	+	+	Показ, помощь педагога, указания, название и повторение упражнений; зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, беседа, рассказ, игра, образные сравнения,
2.2. бегом			+	+	+	
2.3. прыжками			+	+	+	
2.4. ранее изученными способами в сочетании с движением рук			+	+	+	
2.5. на руках по дну бассейна	+	+				

Средство	2-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-8 л.	метод
						имитация, использование элементов соревнования (для старших групп), постепенное усложнение упражнений
3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой						
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	+	+	+	+	+	Показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога, указания, вопросы-предложения, команды, распоряжения, повторение упражнений, игровой метод, использование образных сравнений, игрушек, обручей, спасательных кругов, применение элементов соревнования (для старших групп).
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне			+	+	+	
3.3. Приседания в воде	+	+	+	+	+	
3.4. Погружение в воду с опорой		+	+	+	+	
3.5. без опоры			+	+	+	
3.6. с рассматриванием предметов			+	+	+	
3.7 Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентирование под водой			+	+	+	
4. Учить выдоху в воду						
4.1 Выдох перед собой в воздух	+	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, распоряжения, названия упражнений, повторение, игровой метод
4.2 Выдох на воду	+	+	+	+	+	
4.3 Выдох на границе воды и воздуха		+	+	+	+	
4.4 Выдох в воду			+	+	+	
4.5 Игры с использованием выдоха в воду			+	+	+	
5. Учить лежать в воде на груди и на спине						
5.1. Лежание на груди			+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений. Образные сравнения и ориентиры
5.2. Лежание на спине			+	+	+	
5.3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине			+	+	+	
6. Учить скольжению в воде на груди и на спине						
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	+	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений. Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна			+	+	+	
6.3. На груди, отталкиваясь от стенки бассейна			+	+	+	

Средство	2-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-8 л.	метод
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду			+	+	+	увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
6.5. в сочетании с движениями рук			+	+	+	
6.6. Скольжение на спине:					+	
– отталкиваясь от дна					+	
– от стенки бассейна					+	
– в сочетании с дыханием					+	
с движениями рук					+	
Игры, связанные со скольжением на груди и спине					+	
7. Обучение координационным возможностям в воде: учить движениям ногами (по типу кроля)						
7.1. Движения ногами в воде, сидя			+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры
7.2. Движения ногами в воде, опираясь на руки				+	+	
7.3. Движения ногами в воде, лежа на груди с опорой				+	+	
7.4. Движения ногами в воде, лежа на спине				+	+	
8. Обучение координационным возможностям в воде, учить движениям руками в плавании на груди и спине						
8.1. Движения руками на суше				+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры
8.2. Движения руками в воде				+	+	
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении				+	+	
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду				+	+	
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук				+	+	
9. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: учить сочетанию движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду						
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук				+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных спортивных способов плавания					+	
9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных спортивных способов плавания					+	

Средство	2-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-8 л.	метод
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног					+	
10. Обучение облегченным способам плавания						
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием					+	То же.
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием					+	
10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием					+	
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием					+	
10.5. Плавание за счет движения руками					+	
10.6. Плавание облегченными способами в полной координации					+	
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания					+	
11. Обучение спортивным способам плавания						
11.1. Упражнения имитационного характера					+	То же.
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине в сочетании с дыханием					+	
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием					+	
11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации					+	
11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации					+	
11.6. Игры на воде с использованием изученных способов плавания					+	

**2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями
(законными представителями) воспитанников в 2020 –2021 учебном году**

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX – 2020 г.	Организация	Собрание	

	занятий по плаванию		
X – 2020 г.	Игры в воде	Наглядная информация	
IV – 2021 г.	Неделя открытых дверей	Показ занятий по плаванию	
В течение года	Умения и навыки по плаванию	Индивидуальные консультации	

I. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Материально – техническое оснащение программы

1. Резиновые коврики, дорожки
2. Надувные круги
3. Резиновые мячи разного диаметра
4. Набор тонущих игрушек
5. Кольцеброс плавающий.
6. Пластмассовые игрушки (лейки, лодочки, шарики, мячики).
7. Обруч, плавающий горизонтальный.
8. Доски плавательные.
9. Аква-палки
10. Круги для плавания.
11. Термометр комнатный, водный.
12. Свисток.

3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	«Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой, СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 г.
	«Обучение детей плаванию в раннем возрасте» Н.Л.Петрова М- «Советский спорт» 2006
	«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Т.В.Столмакова, А.А. Чеменёва- СПб «Детство-Пресс» 2011
	«Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К.Воронова-С-П «Детство-Пресс» 2003-80с
	«Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ» В.И.Кадинова- М «Аркти» 2012
	«Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина- М «Просвещение» 1991
	«Обучение плаванию в детском саду» Н.Г.Пищикова-М «Скрипторий» 2003
	«Лечебная физкультура для дошкольников» О.В. Козырева М «Просвещение» 200
	«Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста» С.Б. Шарманова «Урал

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
	ГАФК»
	«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания» С.Б. Шарманова Ч «Урал ГАФК» 1999 -112с

3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

Формы работы	Особенности организации
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю, в помещении или на участке, в бассейне*
Утренняя гимнастика	Ежедневно, до завтрака
Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна	ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, не менее 2 раз в день
Физкультурное развлечение	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	2 раза в год

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
I младшая группа	+ 30... +32 0С	+28... +30 0С	0,5
II младшая группа	+ 30... +32 0С	+28... +30 0С	0,6
Средняя группа	+ 30... +32 0С	+28... +30 0С	0,7 – 0,8
Старшая группа	+ 30... +32 0С	+28... +30 0С	0,8 – 0,9
Подготовительная группа	+ 30... +32 0С	+28... +30 0С	0,9 – 0,95

III.4. Планирование обогащения развивающей предметно-пространственной среды бассейна