

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 общеразвивающего вида» с. Выльгорт

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 4
от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1
общеразвивающего вида» с. Выльгорт


Т.Т. Гичка

Приказ № 252 от 01.06.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЯ
ПЛАВАНИЕ (4-7 лет)

МБДОУ "Детский сад № 1 общеразвивающего вида" с. Выльгорт

срок реализации – 1 год

Разработал инструктор
по физической культуре:
Чёрная В.Н.

с. Выльгорт

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	<i>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</i>
2.	1.1. Пояснительная записка
3.	1.2. Цель и задачи Программы
4.	1.3. Виды и объём непосредственной образовательной деятельности
5.	1.4. Планируемые результаты освоения Программы на конец учебного года
6.	<i>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</i>
7.	2.1. Содержание педагогической работы
8.	2.2. Регламент непосредственно образовательной деятельности
9.	2.3. Режим дня
10.	2.4. Особенности организации образовательного процесса
11.	2.5. Примерный календарь тематических недель
12.	2.6. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов
13.	2.7. Формы, способы, методы и средства реализации Программы
14.	2.8. Традиционные мероприятия
15.	2.9. Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников
16.	2.10. План работы с родителями
17.	2.11. Перспективное тематическое планирование по образовательным областям
18.	<i>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</i>
19.	3.1. Предметно-развивающая среда
20.	3.2. Методические материалы, игрушки и игровое оборудование
21.	3.3. Развивающие зоны
22.	3.4. Материально-техническое обеспечение
23.	3.5. Учебно – методическое обеспечение

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа по обучению детей плаванию разработана в соответствии с ФГОС и с учетом учебно-методического пособия «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под ред. А.А. Чеменёвой. 2-е изд., перераб.-СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2022.-288с.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям:

- физическому
- социально-коммуникативному,
- познавательному,
- речевому
- художественно – эстетическому.

1.2. Цель и задачи Программы.

Ведущие цели Программы - 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.

Задачи: – формирование у детей в процессе организованной образовательной деятельности по плаванию элементарных технических навыков;

- формирование у детей коммуникативной компетентности;
- развитие психических познавательных процессов;
- развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников;
- гармоничное развитие всех мышц тела ребенка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

– повышение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

1.3. Виды и объем непосредственно образовательной деятельности.

При обучении плаванию используется Программа «Послушные волны», «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под ред. А.А. Чепенёвой.-2-е изд.,перераб.-СПб.:« ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2022.-288с. С 23.

Программа нацелена на развитие физических и морально – волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений не зависимо от момента включения его в процесс обучения.

Первая волна.

Адаптировать детей к водному пространству, приобщить малышей к плаванию. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

Вторая волна.

Учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. Формировать навык горизонтального положения в воде. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции, способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Третья волна.

Учить скользить на груди, спине, с различным положением рук, учить согласовывать движения с дыханием. Изучать движение рук способами

кроль на груди, спине. Учить плавать кролем на спине и груди. Способствовать закаливанию организма, повышать общую и силовую выносливость мышц, увеличивать резервные возможности дыхания, активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

Четвертая волна.

Продолжать совершенствовать движения ног и рук в плавании способом кроль на груди, спине. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине в полной координации. Учить плавать под водой, обучать прыжкам в воду с возвышенности. Учить расслабляться на воде. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию, формировать правильную осанку. Повышать работоспособность организма.

Принципы обучения.

Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей;

Наглядность – для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

Последовательность и постепенность – во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и

трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (4-7 лет).

Продолжительность занятий: в средней группе -20 минут, в старшей группе - 25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы		
Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными	Старшая группа Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым	Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения

<p>физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в</p>	<p>физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта</p>
--	---	--

<p>двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх</p>		
---	--	--

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание педагогической работы

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей:, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Связанные с данными целевыми ориентирами задачи, представленные во ФГОС ДО:

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- организовать виды деятельности, способствующие овладению основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.).

2.2. Регламент непосредственной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастам

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать,

подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно

разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость,

ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений в области «Физическое развитие» направление плавание - включает парциальную программу Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.» Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022:

Средняя группа (от 4 до 5 лет) – С.42.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) – С.44.

2.3. Режим дня

Режим дня в каждой возрастной группе согласно СанПин

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (мин.)
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 10 мин. (1-3 года) 2 раза в неделю 15-30 мин. (3-7 лет)
	на улице	1 раз в неделю 15-30 мин. (3-7 лет)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5- 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-30 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Занятия в бассейне	1 раз в неделю 15-25 мин. (4-7 лет)
	Гигиенические процедуры	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 35-40 мин. (3-7 лет)
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин. (5-7 лет)
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

2.4. Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МБДОУ, предполагает проведение

организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 2 раза в неделю - первая группа раннего развития (1-2 года), вторая группа раннего развития(2-3 года); 3 раза в неделю в остальных возрастных группах в соответствии с нормами и требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

первая группа раннего развития (1-2 года) – 2 раза в неделю не более 10 мин;

вторая группа раннего развития (2-3 года) – 2 раза в неделю не более 10 мин;

младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю не более 15 мин;

средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю не более 20 мин;

старшая группа (5-6 лет) - 3 раза в неделю не более 25 мин;

подготовительная группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю не более 30 мин.

Организация занятий по плаванию предусматривает изменение сетки занятий. Занятия по плаванию могут проводиться вместо третьего занятия по физической культуре, как в первую половину дня, так и во вторую- за счет времени , отведенного на самостоятельную двигательную деятельность , игры и упражнения на вечерней прогулке. Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю для детей средней, старшей и подготовительной группы.

Наиболее целесообразно проводить занятия в следующие промежутки времени:

Утром до завтрака (с 7.30-8.30)

Утром после завтрака (с 9.30-11.30)

После дневного сна (с 15.30-17.00)

Дополнительно с родителями после 17.00

Продолжительность занятий в разных возрастных группах

Составные части занятия	Средняя группа	Старшая и подготовительные группы
Раздевание и подготовка к занятию	4-5	3-4
«Сухое» плавание	5-6	6-8
Душ(до и после)	6-8	5-6
Плавание	15-20	20-30
Одевание и просушивание волос	6-8	5-7
Общее время занятия (для двух подгрупп детей)	36-47	41-47

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах двигательной деятельности, поэтому особое внимание в Программе уделяется созданию условий для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития ребенка с учетом:

- возраста,
- физического развития (гармоничность развития),
- группы здоровья (наличие хронических заболеваний),
- самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющий и т.д.),
- уровня двигательной активности,
- уровня физической подготовленности

В Программе предусмотрены разнообразные способы обучения детей:

- фронтальный, направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения знакомых движениях небольшой группе детей (парами, тройками, пятерками), или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- индивидуальный, с целью создания условий для физического развития ребенка, его социализации - индивидуализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей.

Используемые методы:

- словесные (объяснение, описание упражнения, комментирование хода их выполнения, указание, распоряжение и команда, вопросы к детям, беседы, рассказы, выразительное чтение художественного слова);

- наглядные (демонстрация и показ способов выполнения двигательных заданий, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, презентации, видеофильмы и т.д.);

- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования и т.д.); - игровой метод.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания: - гигиенические факторы (режим занятий, гигиена помещения спортивного зала, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.),

- физические упражнения. Организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- активный отдых (физкультурный досуг, развлечение, соревнование, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов.

Один раз в месяц инструктором по физической культуре проводятся спортивные досуги.

График проведения развлечений в возрастных группах

Возрастная группа	Неделя
Младшая группа	I неделя
Средняя группа	II неделя
Старшая группа	III неделя
Подготовительная группа	IV неделя

Перспективное планирование спортивных развлечений

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	«Что нам осень принесла»
Октябрь	«Азбука безопасности»
Ноябрь	«Зов джунглей»
Декабрь	«Здравствуй, зимушка-зима»
Январь	«Витамины- наши друзья» (младший дошкольный возраст)
	«Турнир друзей-здоровячков» (старший дошкольный возраст)
Февраль	«Зимние забавы» (младший дошкольный возраст)
	«Мы – будущие защитники» (средняя группа)

	Квест-игра «Зарница» (старший дошкольный возраст)
Март	«Русские забавы»
Апрель	«Быстрее, выше, сильнее»
Май	«Спорт – это жизнь, спорт – это радость, спорт – это здоровье»

2.8. Традиционные мероприятия

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:

- папки передвижки, консультации специалистов;

- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;

- нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;

- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;

В течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

2.11. Перспективно тематическое планирование

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/Под.ред. А.А. Чеменевой.- 2-е изд., перераб.- Спб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022.-288с.(Стр.133-178)

Средняя группа

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед – назад	2
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	1
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	4. Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине.	1

Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1

Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	4. Обучать скольжению на груди, на спине	1

Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	4. Обучать движению ног, как при плавании кролем на груди, на спине (на суше и в воде). – в согласовании с дыханием	1

Февраль	<p>1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).</p> <p>2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</p> <p>3. Обучать движению ног, как при плавании кролем на груди, на спине (на суше и в воде).</p> <p>4. Обучать движению рук, как при плавании кролем на груди, на спине (на суше и в воде).</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
Март	<p>1. Скольжение на груди, на спине.</p> <p>2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>3. Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс.</p> <p>4. Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
Апрель	<p>1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>2. Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс.</p> <p>3. Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.</p> <p>Скольжение на груди, на спине.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
Май	<p>1. Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс.</p> <p>2. Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.</p> <p>3. Скольжение на груди, на спине.</p> <p>4. Контроль приобретенных навыков.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

Старшая группа

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/Под.ред. А.А.Чеменовой.- 2-е изд.,перераб.- Спб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2022.-288с.(Стр.154- 207)

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.	1
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	2
Октябрь	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	2
	2. Плавание кролем на груди при помощи движений (ног в согласовании с дыханием)	1
	3. Плавание кролем на груди при помощи движений (рук при задержанном дыхании)	1

Ноябрь	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	1
	2. Плавание кролем на груди при помощи движений (ног в согласовании с дыханием)	1
	3. Плавание кролем на груди при помощи движений (рук при задержанном дыхании)	1
	4. Плавание кролем на груди при помощи движений (рук в согласовании с дыханием)	1

Декабрь	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание) 2. плавание кролем на груди (при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании) 3. Плавание кролем на спине (при помощи движений ног) 4. Плавание кролем на спине (при помощи движений рук)	1 1 1 1
Январь	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание) 2. Плавание кролем на груди в полной координации 3. Плавание кролем на спине (при помощи движений ног) 4. Плавание кролем на спине (при помощи движений рук)	1 1 1 1
Февраль	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание) 2. Плавание кролем на груди в полной координации 3. Плавание кролем на спине (при помощи движений ног; рук) 4. Плавание кролем на спине в полной координации	1 1 1 1
Март	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание) 2. Плавание кролем на груди в полной координации 3. Плавание кролем на спине в полной координации 4. Изучение движений рук способом (брасс в согласовании с дыханием)	1 1 1 1

Апрель	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	1
	2. Плавание кролем на груди в полной координации	1
	3. Плавание кролем на спине в полной координации	1
	4. Изучение движений рук способом (брасс в согласовании с дыханием).	1
Май	1. Изучение движений рук способом (Брасс, дельфин в согласовании с дыханием)	2
	2. Плавание комбинированным способом	1
	3. Контроль приобретенных навыков	1

Подготовительная группа

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/Под.ред. А.А.Чеменовой.- 2-е изд.,перераб.- Спб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2022.-288с.(Стр.179-235)

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.	1
	2. Закрепление приобретённых навыков	1
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление плавания и совершенствование «кроль» на груди.	1
	4. Закрепление и совершенствование плавания «кроль»	

	на спине.	
Ноябрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
		1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление и совершенствование плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление и совершенствование плавания «кроль» на спине.	

Декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
		1
	2. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.	1
	3. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине, на груди.	
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
		1
	2. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами	1
	3. Закрепление и совершенствование плавания «кроль» на груди и спине.	1
	4. Изучение движений ног способом брасс	1
Февраль	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
		2
	2. Обучение плаванию способом брасс в полной координации	2
	3. Закрепление и совершенствование плавания «кроль» на груди и спине.	2

	4. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин	
Март	1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин	1
	3. Обучение плаванию способом брасс в полной координации	1
	4. Обучение плаванию под водой	1
Апрель	1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучение плаванию способом брасс в полной координации	1
	3. Обучение плаванию под водой	1
	4. обучение плаванию способом дельфин в полной координации	1
Май	1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.	1
	2. Обучение плаванию под водой	1
	3. Обучение плаванию способом дельфин и брасс в полной координации	1
	4. Контроль приобретённых навыков.	1

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Предметно-развивающая среда

№ п/п	Наименование	Количество
1	Доска для плавания	20
2	Нудлы (короткие)	20
3	Пояс	16
4	Круг	12
5	Мяч большой	5
6	Обруч для ныряния	2
7	Мяч пластмассовый	20
8	Игрушки для ныряния	20
9	Пазлы для игр в воде	20

3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под ред. А.А. Чеменёвой. -2-е изд., перераб.-СПб.:« ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2022.-288с.
2. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001 год. 5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
7. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
8. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
9. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2011