

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №15 «Юсишка» города Ставрополя

Принято:
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2023

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ ЦРР д/с №15
Е.В. Тарасова _____
«30» августа 2023г.

Рабочая программа
воспитателя по плаванию
на 2023-2024 учебный год

г. Ставрополь, 2023г.

№	Содержание
	Введение
I	Целевой раздел рабочей программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы
1.3	Принципы реализации рабочей программы и организации рабочего процесс
1.4	Планируемые результаты освоения программы
1.5	Оценка качества обучения плаванию
II.	Содержательный раздел
2.1	Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области
2.2	Календарно-тематический план работы по плаванию
III.	Организационный раздел
3.1	Условия организация образовательной деятельности по плаванию. Материально-технические условия
3.3	Взаимодействие со специалистами ДОУ
3.4	Взаимодействие с родителями воспитанников
	Список используемой литературы

Введение

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с ООП МБДОУ ЦРР д/с №15, в соответствии с введением в действие ФОП.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». – СПб.: «Детство – пресс», 2010г. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания

способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации. 2012, №53, ст. 7598; 2022, №41, ст. 6959);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. №874;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 (зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155));
5. Санитарно-эпидемиологические требования – Санитарные правила СП 2.4.648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28

(зарегистрировано Министерством юстиций Российской Федерации 18 декабря 2020г.№ 61573), действующим до 1 января 2027г.

6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022г. №1028)
7. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022г. №809
8. Устав учреждения, образовательная программа ДООУ.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - 36 недель.

Срок освоения программы: 4 года

1.2.Цели и задачи рабочей программы.

Основной **целью** настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепления детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (и развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;

- навыков личной гигиены;
- умение владеть своим телом в непривычной среде.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- **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.

Формы обучения

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- показ упражнения и отдельных его элементов;
- практические методы.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа.

Преодоление водобоязни, знакомство различными видами движений на суше и в воде, снижение заболеваемости, повышение эмоционально – положительного тонуса в течении длительного времени, реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним; начинать и заканчивать упражнение одновременно, соблюдать предложенный темп.

К концу года дети должны уметь:

- умение передвигаться в воде различными способами;
- умение опускать лицо вводу»
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- умение погружаться в воду с опорой и без опоры.

Средняя группа.

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 безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;

- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение 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 должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

1.4. Оценка качества обучения плаванию

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4 бальной системе.

Тест обучения плаванию 3-4 года

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Тест обучения плаванию 4-5 лет

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

Тест обучения плаванию 6-7 лет

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

Тест обучения плаванию 6-7 лет

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области.

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 3-4 лет 36 занятий (1 раз в неделю), 4-7 лет 36 занятий в год (1 раз в неделю).

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом.

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Младшая группа 3-4 года	15 минут	4	36
Средняя группа 4-5 лет	20 минут	4	36
Старшая группа 5-6 лет	25 минут	4	36
Подготовительная группа 6-7 лет	30 минут	4	36

Дети 3-4 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Знакомство со свойствами воды	30 мин.
2.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1 час
3.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	1.5 часа
4.	Движение руками в воде	1.5 часа
5.	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)	1.5 часа
6.	Всплывание и лежание на воде	1.5 часа
7.	Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	1.5 часа
Итого:		9 часов

Дети 4-5 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы	1 час
2.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнения вдоха и выдоха, ориентировку под водой	2 часа
3.	Движения руками в воде	1,5 часа
4.	Всплывание и лежание на воде	2 часа
5.	Скольжение на груди	2 часа
6.	Движение ног кролем	1,5 часа
7.	Движения ногами и скольжение на груди и на спине с предметом в руках	2 часа
Итого:		12 часов

Дети 5-6 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1 час
2.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	2 часа
3.	Всплывание и лежание на воде	2 часа
4.	Движение рук в технике кроль	2 часа
5.	Скольжение на груди	2 часа
6.	Скольжение на спине	2 часа
7.	Движения ног кролем	2 часа
8.	Движения ногами и скольжение на груди и спине	2 часа
Итого:		15 часов

Дети 6-7 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1 час
2.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	1,5 часа
3.	Всплывание и лежание на воде	1,5 часа
4.	Скольжение на груди	2 часа
5.	Скольжение на спине	2 часа
6.	Движение рук кролем	2 часа
7.	Движения ногами в скольжении на груди	2 часа
8.	Движения ногами и скольжение на спине	3 часа
9.	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине	3 часа
Итого:		18 часов

2.2.Календарно-тематический план работы по плаванию.

Цель: Формировать в процессе плавания элементарные технические навыки у детей, разные виды движений в воде, умению держаться на воде в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями через подвижные игры и упражнения, а также развитие физических и морально-волевых качеств.

Первый год обучения. Младшая группа 3-4 года

Месяц	Неделя	Задачи
Сентябрь	I Неделя	Познакомить детей с помещением бассейна, правилами поведения в нем. Формировать умения производить энергичный выдох ртом. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.
	II Неделя	Познакомить детей со свойствами воды. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. Воспитывать интерес к водной среде.
	III Неделя	Формировать умение передвигаться, не толкаясь и не мешая друг другу. Развивать координацию движений. Вызвать желание заниматься плаванием.
	IV Неделя	Упражнять в передвижении шагом и бегом в разных направлениях. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
Октябрь	I Неделя	Формировать умение самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться, одеваться. Развивать умение самостоятельно подниматься и спускаться по ступенькам в бассейн. Воспитывать чувство уверенности.
	II Неделя	Формировать умение передвигаться в воде шагом и бегом в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды. Развивать умение самостоятельно входить в воду, погружаться, не боясь брызг. Воспитывать чувство радости от игр в водной среде.
	III Неделя	Упражнять в ходьбе от одного бортика к другому самостоятельно, не держась друг за друга. Развивать умение двигаться в разных направлениях, убыстряя или замедляя темп. Воспитывать интерес к играм с плавающими игрушками.

	IV Неделя	Продолжать упражнять передвигаться в воде в разных направлениях, погружаться в воду, не боясь брызг. Развивать умение переходить от одного бортика к другому, энергично разгребая воду руками. Воспитывать чувство уверенности при выполнении упражнений в воде.
Ноябрь	I Неделя	Формировать умение принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Развивать чувство равновесия при передвижении в воде шагом, бегом, прыжками. Воспитывать умение действовать по сигналу.
	II Неделя	Упражнять в погружении лица в воду с задержкой дыхания. Развивать умение выполнять разные виды движений в воде в разных направлениях. Воспитывать интерес к занятиям в воде.
	III Неделя	Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. Развивать умение принимать горизонтально положение в воде, опираясь на руки. Воспитывать радость от совместных игр в воде.
декабрь	I Неделя	Упражнять в передвижении по дну бассейна в горизонтальном положении с упором на руки. Развивать умение передвигаться на разной глубине, меняя направление. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.
	II Неделя	Формировать умения выполнять движения руками в воде делая выдох в воду. Развивать умения погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	Упражнять в выполнении движений ног на груди с опорой на прямые руки. Развивать умения передвигаться на разной глубине меняя направление. Воспитывать радость от совместных игр.
	IV Неделя	Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. Развивать умения выполнять гребковые движения руками в воде. Воспитывать уверенность в своих силах.
Январь	I Неделя	Формировать умения всплывать и лежать на воде. Развивать умения ориентироваться в воде. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	II Неделя	Упражнять погружение в воду с выдохом. Развивать умения выполнять гребковые движения руками в воде. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	III Неделя	Упражнять в открывании глаз под водой. Развивать умение скользить с надувным кругом или плавательной доской. Воспитывать интерес занятием по плаванию.

	IV Неделя	Упражнять в гребковых движениях руками в воде. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
Февраль	I Неделя	Упражнять в умении открывать глаза под водой. Развивать умение двигать прямыми ногами с опорой на плавательную доску. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	II Неделя	Упражнять скольжение на груди с опорой на доску. Развивать умение выполнять движения руками и ногами в воде. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	Формировать умения всплывать и лежать на воде. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	IV Неделя	Упражнять в скольжении на груди с опорой на плавательную доску. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
Март	I Неделя	Формировать умение скользить на спине с предметом в руках. Развивать умение всплывать и лежать на воде. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде.
	II Неделя	Упражнять в выполнении продолжительного выдоха в воду. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений в воде.
	III Неделя	Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. Развивать умение ориентироваться в воде. Воспитывать интерес к действиям в воде.
	IV Неделя	Упражнять в выполнении движений прямыми ногами, держась за доску. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
Апрель	I Неделя	Упражнять в скольжении по поверхности воды, отталкиваясь двумя ногами. Развивать умение выполнять движения в быстром и медленном темпе. Воспитывать активность при передвижении в воде.
	II Неделя	Формировать умение всплывать и лежать на воде. Развивать умения делать энергичный выдох в воду. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
	III Неделя	Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. Воспитывать

		любопытность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	Упражнять в передвижении по воде в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать чувство радости от занятий в воде.
Май	I Неделя	Упражнять в выполнении энергичного толчка двумя ногами. Развивать ловкость, координацию движений Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	II Неделя	1.Упражнять в выполнении маховых движений ног при скольжении на груди с предметом в руках. 2.Развивать умение ориентироваться в воде. 3.Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	1. Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде.
	IV Неделя	1.Упражнять в движении рук и ног, преодолевая сопротивление воды. 2.Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3.Воспитывать организованность при выполнении упражнений.

**Второй год обучения. Календарно-тематический план работы по плаванию
Средние группы 4-5 лет.**

Месяц	Неделя	Задачи
Сентябрь	I Неделя	Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. Воспитывать организованность.
	II Неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях. Развивать равновесие при передвижении. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	III Неделя	Упражнять в выполнении гребковых движений руками и маховых движений ногами. Развивать умение выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
	IV Неделя	Упражнять в разных способах передвижения со сменой направления. Развивать умение выполнять движения прямыми ногами, сохраняя горизонтальное положение. Воспитывать активность и самостоятельность на занятиях по

		плаванию.
Октябрь	I Неделя	Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами, делать энергичный выдох в воду. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.
	II Неделя	Упражнять в разных способах передвижения по воде со сменой направления. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
	III Неделя	Упражнять в выполнении вдоха-выдоха в воду, задерживать дыхание. Развивать координацию движений. Воспитывать интерес к совместным действиям.

	IV Неделя	Упражнять в выполнении гребковых движений руками в воде. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать доброжелательность друг к другу.
Ноябрь	I Неделя	Закреплять умение делать продолжительный выдох в воду при погружении с головой. Развивать координацию движений. Воспитывать самостоятельность, выдержку.
	II Неделя	Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами, отыскивая предметы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать уверенность в своих силах.
	III Неделя	Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	Упражнять в выполнении энергичного толчка двумя ногами в скольжении. Развивать умение скользить по поверхности воды, сохраняя горизонтальное положение тела. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
Декабрь	I Неделя	Упражнять в скольжении на груди. Развивать умение ориентироваться под водой. Воспитывать уверенность в своих силах.
	II Неделя	Упражнять в передвижении в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. Развивать силу толчка, координацию движений. Воспитывать интерес к плавательным упражнениям.
	III Неделя	Упражнять в скольжении с предметом в руках, выполняя маховые движения ногами. Развивать умение всплывать и лежать на воде. Воспитывать активность, самостоятельность.

	IV Неделя	Упражнять в умении всплывать и лежать на воде. Развивать умение скользить по воде с предметом в руках. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
	I Неделя	Упражнять в погружении в воду с головой. Развивать умение выполнять выдох в воду в горизонтальном положении тела. Воспитывать желание научиться плавать.
	II Неделя	Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями ног. Развивать умение задерживать дыхание под водой. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
Январь	III Неделя	Упражнять в открывании глаз под водой. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. Воспитывать интерес занятием по плаванию.
	IV Неделя	Упражнять в гребковых движениях руками в воде. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
	I Неделя	Упражнять в умении открывать глаза под водой. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	II Неделя	Упражнять скольжение на груди с опорой на доску. Развивать умение выполнять движения руками и ногами в воде. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
Февраль	III Неделя	Формировать умения всплывать и лежать на воде. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	IV Неделя	Упражнять в скольжении на груди с опорой на плавательную доску. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. Воспитывать чувство радости от действий в воде

Март	I Неделя	Формировать умение выполнять гребковые движения руками. Развивать умение всплывать и лежать на воде. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде.
	II Неделя	Упражнять в выполнении продолжительного выдоха в воду. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений в воде.

	III Неделя	Упражнять в погружении в воде с головой с задержкой дыхания. Развивать умение ориентироваться в воде. Воспитывать интерес к действиям в воде.
	IV Неделя	Упражнять в выполнении движений прямыми ногами, держась за доску. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
Апрель	I Неделя	Упражнять в скольжении по поверхности воды, отталкиваясь двумя ногами. Развивать умение выполнять движения в быстром и медленном темпе. Воспитывать активность при передвижении в воде.
	II Неделя	Формировать умение всплывать и лежать на воде. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
	III Неделя	Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	Упражнять в передвижении по воде в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать чувство радости от занятий в воде.
Май	I Неделя	Упражнять в выполнении энергичного толчка двумя ногами. Развивать ловкость, координацию движений Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	II Неделя	Упражнять в выполнении маховых движений ног при скольжении на груди с предметом в руках. Развивать умение ориентироваться в воде. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	III Неделя	Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать чувство уверенности на воде.
	IV Неделя	Упражнять в движении рук и ног, преодолевая сопротивление воды. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. Воспитывать организованность при выполнении упражнений.

Третий год обучения. Календарно-тематический план работы по плаванию.

Старшие группы 5-6 лет

Месяц	Неделя	Задачи
Сентябрь	I Неделя	Закреплять знания о правилах поведения в бассейне и на воде. Развивать умение группироваться из исходного положения стоя. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.

	II Неделя	Познакомить детей с видами плавания. Развивать потребность в двигательной активности. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
	III Неделя	Познакомить детей со свойствами воды. Формировать умение двигать ногами способом кроль. Воспитывать любознательность .
	IV Неделя	Продолжать знакомить детей с видами плавания, закреплять термины кроль на груди, кроль на спине. Формировать умение двигать ногами способом кроль. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.
Октябрь	I Неделя	Продолжать упражнять в выполнении движений ног кролем на груди. Формировать умение задерживать дыхание по сигналу. Воспитывать желание научиться плавать.
	II Неделя	Продолжать формировать умение двигать ногами способом кроль на груди. Формировать умение двигать руками способом кроль на груди. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.
	III Неделя	Продолжать упражнять в выполнении движений рук способом кроль на груди. Формировать умение двигать ногами способом кроль на груди с выдохом. 1. Воспитывать настойчивость при выполнении движений.
	IV Неделя	Упражнять в выполнении движений рук способом кроль на спине. Формировать умение двигать ногами способом кроль на спине. Воспитывать выносливость
	I Неделя	Формировать умение самостоятельно входить в воду, погружаться с головой, задерживая дыхание. Развивать способность двигаться в воде разными способами. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
	II Неделя	Формировать умение скользить на груди с опорой на доску, принимая положение «стрела». Развивать способность погружаться в воду с головой, делая выдох. Воспитывать чувство уверенности на воде.
Ноябрь	III Неделя	Выявить промежуточный результат освоения детьми основной образовательной программы. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
	IV Неделя	2. Формировать умение скользить с доской в руках на груди, на спине. 3. Упражнять в выполнении выдоха в воду. Воспитывать желание научиться плавать.

Декабрь	I Неделя	Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Развивать способность скользить на груди с доской и без доски. Воспитывать волевые качества: настойчивость, смелость.
	II Неделя	Формировать умение скользить с доской на груди с помощью движений ног. Развивать способность согласованно действовать в парах. Воспитывать уверенность в своих силах.
	III Неделя	Формировать умение выполнять вдох и выдох с поворотом головы. Упражнять в движении ног кролем на груди. Воспитывать стремление качественно выполнять задание.
	IV Неделя	Формировать умение скользить на груди с помощью движений ног. Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
Январь	I Неделя	Формировать умение всплывать и лежать на воде. Развивать способность делать выдох в воду сериями. Воспитывать стремление научиться плавать.
	II Неделя	Формировать умение всплывать и лежать на воде на спине. Развивать способность делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	III Неделя	Формировать умение скользить в положении «стрела» на спине. Упражнять в выполнении глубокого вдоха и продолжительного выдоха. Воспитывать потребность в двигательной деятельности.
	IV Неделя	Формировать умение скользить на спине с помощью движений ног. Упражнять в погружении в воду с головой. Воспитывать уверенность на воде.

Февраль	I Неделя	Формировать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног с доской в руках. Развивать способность лежать и всплывать на воде, скользить на спине. Воспитывать желание научиться плавать.
	II Неделя	Формировать умение плавать на спине с предметом в руках. Развивать способность плавать кролем на груди. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
	III Неделя	Продолжать формировать умение выполнять движения ног кролем на груди и на спине. Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

	IV Неделя	Формировать умение выполнять движения рук при плавании кролем на груди. Развивать способность сочетать скольжение с выдохом в воду. Воспитывать смелость, настойчивость.
Март	I Неделя	Продолжать формировать умение выполнять движения рук при плавании кролем на груди. Развивать способность самостоятельно плавать на груди и на спине. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	II Неделя	Формировать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног и дыхания. Развивать способность самостоятельно выбирать способ плавания. Воспитывать чувство уверенности на воде.
	III Неделя	Формировать умение согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.
	IV Неделя	Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. Развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине. Воспитывать выносливость.
Апрель	I Неделя	Формировать умение выполнять поворот при плавании на груди. Продолжать развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
	II Неделя	Продолжать формировать умение выполнять поворот при плавании на груди. Развивать способность самостоятельно плавать кролем на груди и на спине. Воспитывать активность при плавании.
	III Неделя	Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	Формировать умение выполнять поворот при плавании на спине. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине. Воспитывать чувство уверенности на воде.
Май	I Неделя	Продолжать формировать умение выполнять поворот при плавании на спине. Продолжать упражнять согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем. Воспитывать стремление научиться плавать

II Неделя	Продолжать формировать умение выполнять поворот при плавании на спине. Продолжать упражнять согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем. Воспитывать стремление научиться плавать
III Неделя	Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами. Закреплять умение задерживать дыхание по сигналу. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
IV Неделя	Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами. Закреплять умение задерживать дыхание по сигналу. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Четвертый год обучения.

Календарно-тематический план работы по плаванию.

Подготовительная группа 6-7 лет

Месяц	Неделя	Задачи
Сентябрь	I Неделя	Закреплять знания о правилах поведения на воде. Развивать умение двигать ногами способом кроль на груди. Воспитывать активность, самостоятельность.
	II Неделя	Упражнять группироваться из разных исходных положений. Развивать умение двигать ногами способом кроль на спине. Воспитывать настойчивость.
	III Неделя	Упражнять в задержке дыхания по сигналу. Развивать умение двигать руками способом кроль на груди. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	IV Неделя	Закреплять знания о свойствах воды. Развивать умение двигать руками способом кроль на спине. Воспитывать любознательность на занятиях по плаванию.
Октябрь	I Неделя	Продолжать упражнять в движении рук и ног кролем на груди. Закреплять умение свободно передвигаться в разных направлениях. Воспитывать настойчивость при выполнении упражнений.
	II Неделя	Упражнять в выполнении движений рук кролем на груди. Развивать умение двигать ногами способом кроль на груди. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.
	III Неделя	Продолжать упражнять в выполнении движений рук способом кроль на груди. Формировать умение двигать ногами способом кроль на груди с выдохом. Воспитывать настойчивость при выполнении движений.
	IV Неделя	Упражнять в выполнении движений рук способом кроль на спине. Формировать умение двигать ногами способом кроль на спине. Воспитывать выносливость.

Ноябрь	I Неделя	Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. Развивать способность двигаться в воде разными способами, действовать с предметами. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
	II Неделя	Упражнять в скольжении на груди с опорой на доску. Развивать умение погружаться в воду с головой, делая выдох. Воспитывать желание научиться плавать.
	III Неделя	Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду. Развивать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием. Воспитывать желание научиться плавать
Декабрь	I Неделя	Упражнять в движении ног кролем на спине. Развивать умение плавать кролем на груди и на спине при помощи ног в сочетании с дыханием. Воспитывать волевые качества: настойчивость, смелость.
	II Неделя	Упражнять в ориентировке под водой. Развивать умение плавать способом брасс в сочетании с дыханием. Воспитывать уверенность в своих силах.
	III Неделя	Упражнять в движении рук способом брасс. Формировать умение плавать способом брасс в сочетании с дыханием. Воспитывать стремление качественно выполнять задание.
	IV Неделя	Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. Развивать умение согласовывать движения рук и ног при плавании. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
Январь	I Неделя	Упражнять в выполнении вдоха и продолжительного выдоха . Развивать умение при помощи движений рук способом кроль на груди, на спине, брасс в согласовании с дыханием . Воспитывать стремление научиться плавать.
	II Неделя	Упражнять в движении ног способом дельфин. Развивать умение плавать способом дельфин . Воспитывать активность при выполнении упражнений.

	III Неделя	Упражнять в длительном нахождении под водой. Формировать умение плавать способом кроль на груди в полной координации. Воспитывать потребность в двигательной деятельности.
	IV Неделя	Упражнять в движении рук способом брасс, дельфин. Развивать умение плавать способом брасс, дельфин при помощи движений ног. Воспитывать уверенность на воде.
Февраль	I Неделя	Упражнять в плавании брассом при помощи движений ног. Развивать умение плавать дельфином в полной координации. Воспитывать желание научиться плавать.
	II Неделя	Упражнять в плавании дельфином в полной координации. Развивать способность плавать кролем на груди. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
	III Неделя	Упражнять в плавании способом брасс в полной координации. Развивать умение согласовывать движения рук и ног при плавании. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.
	IV Неделя	Упражнять в плавании способом брасс, дельфин в полной координации. Развивать способность сочетать скольжение с выдохом в воду. Воспитывать смелость, настойчивость.
Март	I Неделя	Упражнять в выполнении движений рук при плавании кролем на груди. Развивать способность самостоятельно плавать на груди и на спине. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	II Неделя	Формировать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног и дыхания. Развивать способность самостоятельно выбирать способ плавания. Воспитывать чувство уверенности на воде.
	III Неделя	Формировать умение согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди, брассом. Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.
	IV Неделя	Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. Развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине. Воспитывать выносливость.
Апрель	I Неделя	Упражнять в плавании способом дельфин. Развивать умение плавать под водой. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
	II Неделя	Упражнять в плавании под водой. Развивать способность самостоятельно плавать кролем на груди и на спине. Воспитывать активность при плавании.
	III Неделя	Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые

		упражнения. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	IV Неделя	Формировать умение выполнять поворот при плавании на спине. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине. Воспитывать чувство уверенности на воде.
Май	I Неделя II Неделя	Закреплять и совершенствовать плавать разными способами. Продолжать упражнять согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании . Воспитывать стремление научиться плавать
	III Неделя IV Неделя	Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами. Закреплять умение задерживать дыхание по сигналу. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия организация образовательной деятельности по плаванию

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в зале	t раздевалке (0С)	t воздуха в	t воздуха воды
------------------	-------------------	-------------	----------------

	воздуха в	бассейне	
20-22	26-27	29-31	29-32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей. Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

Материально-технические условия.

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

Паспорт бассейна

Чаша бассейна – длина – 12 м, ширина – 6 м, глубина: мелкое место 70 см, глубокое место 90 см.

Перечень материалов и оборудования:

- Доски для плавания;
- круги надувные;
- нарукавники;
- надувные жилеты;
- надувные мячи большие и маленькие;

- кораблики (плавающие игрушки);
- камушки;
- канат из цветных пробок длинный;
- обручи;
- коррекционная дорожка;
- гимнастические скамейки;
- карточки и схемы выполнения упражнений;
- игры на развитие дыхания.

3.3. Взаимодействие со специалистами ДОУ.

Воспитатели и воспитатель по физической культуре приглашаются на открытые занятия, показываются достижения детей, отмечаются те движения, для закрепления которых необходима индивидуальная работа с ребенком (или группой детей). Воспитатель по физической культуре включает необходимые для закрепления упражнения в физкультурные занятия и комплекс утренней гимнастики.

В течение года принимается активное участие в методической работе: проводятся консультации и игры-тренинги для педагогов, выступления на Педагогических советах.

3.4. Взаимодействие с родителями воспитанников.

Очень важна работа с родителями воспитанников, ведь от их заинтересованности успехами ребенка в плавании может зависеть как его жизнь и здоровье, так и возможно спортивное будущее. С этой целью проводятся родительские собрания в группах, говорится о важности обучения плаванию для сохранения и укрепления здоровья ребенка. Проводятся экскурсии в бассейн, во время которых родители видят условия, созданные для проведения занятий, яркое оборудование; родители получают ответы на интересующие их вопросы. В течение года для родителей выпускаются информационные листы. Так же родители могут получить информацию на официальном сайте нашего ДОУ.

Источники использованной литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – Спб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991