

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 23  
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области,  
структурное подразделение «Детский сад № 70», реализующее  
общеобразовательные программы дошкольного образования**

**(СП «Детский сад № 70 ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани)**

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани

\_\_\_\_\_ А.М.Мерс

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (БАССЕЙН)**

**Инструктор по физической культуре  
Нартова О.Н.**

**СЫЗРАНЬ  
2022 г.**

## Целевой раздел

### I.1 Обязательная часть

#### 1.1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию структурного подразделения ГБОУ ООШ № 23 обеспечивает развитие детей по направлению – физическое развитие дошкольников.

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программой «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе – для старших и подготовительных групп.

*Педагогическая целесообразность* рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка.

*Актуальность* данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольной организации. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей 4-7 лет.

Образовательная программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва);
- Комментарии к Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 г. № 08249);

#### **а) Программа направлена на достижение следующих целей и задач:**

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

#### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

### **б) Принципы и подходы к формированию программы**

В соответствии с п. 1.4. ФГОС принципами формирования Программы являются:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьёй;

4) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

5) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

6) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

7) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

<b>Принципы</b>	<b>Цель</b>	<b>Реализация в ДОО</b>
Принцип развивающего образования	Всестороннее развитие ребенка, формирование духовных, общечеловеческих ценностей	В конспектах мероприятий формулируется развивающая задача
Принцип научной обоснованности и практической применимости	Соединение научных достижений с практической деятельностью для создания более высокого уровня обучения и воспитания дошкольников	Используются программы, имеющие научное обоснование
Принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности	Реализация целей и задач поставленных перед коллективом СП на материале, максимально приближенном к разумному «минимуму»	Не стремимся дать огромный объем знаний, а даем материал достаточный для практической жизни ребенка.
Принцип единства воспитательных,	Разностороннее развитие личности, формирование не	В конспектах мероприятий формулируются 3 группы задач:

развивающих и обучающих целей и задач процесса образования	только знаний и умений, но определенных нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения	воспитательных, развивающих, обучающих
Принцип интеграции образовательных областей	Взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей, для обеспечения целостности образовательного процесса	Интеграция содержания и задач психолого-педагогической работы. Использование средств одной образовательной области для организации и оптимизации образовательного процесса в ходе реализации другой образовательной области
Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса	Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы	Образовательное учреждение руководствуется годовым перспективно-тематическим планом. При этом в качестве видов тем выступают «тематические недели»
Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы	Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра	При реализации данного принципа педагогами детского сада учитываются возрастные особенности детей, создаются условия, соответствующие возрасту и особенностям развития каждого ребенка. В образовательном процессе используются те формы, которые будут специфически для детей данной возрастной группы (прежде всего это игра, познавательная деятельность, развивающие ситуации).
Принцип преемственности между возрастными группами, между детским садом и начальной школой	Соблюдение преемственности (от простого к сложному) между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой	В основе взаимодействия лежит сотрудничество педагогов, которое предполагает равенство позиций партнёров, уважительное отношение друг к другу взаимодействующих сторон с учётом индивидуальных возможностей и способностей детей.

ФГОС дошкольного образования продолжает линию деятельностного, индивидуального, дифференцированного и других подходов, направленных на повышение результативности и качества дошкольного образования. Поэтому, подходами к формированию программы являются:

<b>Наименование подхода</b>	<b>Реализация подхода в ДОО</b>
Деятельностный подход	Осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, двигательной. Организованная образовательная деятельность (непосредственно образовательная) строится как процесс организации различных видов деятельности.
Возрастной подход	Разработан оптимальный режим пребывания воспитанников
Индивидуальный подход	Учет индивидуальных особенностей детей группы в

	образовательном процессе, построение образовательного процесса, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка
Дифференцированный подход	В образовательном процессе предусмотрена возможность объединения детей по особенностям развития, по выбору. Осуществлять педагогический процесс с учетом индивидуальных особенностей детей возможно, только группируя детей по какому признаку, важному в конкретной ситуации. Таким образом, можно говорить об индивидуально – дифференцированном подходе. Необходимое условие такого подхода - изучение межличностных отношений. Индивидуальный подход даёт возможность воздействовать на отношения между личностью и группой, группой и коллективом, детьми и взрослыми.
Личностно-ориентированный подход	Реализуется в НОД

### в) Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3 - 5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. Плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов. Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

### 1.1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Возрастная группа	Образовательная область	Показатели освоения
Младшая группа	Физическое развитие	- умеет передвигаться по дну в воде, - умеет выполнять движения руками, - умеет играть в подвижные игры на воде.
Средняя группа		- умеет ходить по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине. - выполняет движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них. - плавает удобным для себя способом, со вспомогательными средствами 3-7 м.
Старшая группа		- знает основные правила безопасности поведения на воде; - знает правила личной гигиены; - умеет плавать при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами. - умеет выполнять движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами. - умеет плавать различными способами с выдохами в воду со вспомогательными средствами - умеет плавать любым способом до 7м
Подготовительная		- знает основы здорового образа жизни. имеет представление:

группа		<ul style="list-style-type: none"> <li>- о разных стилях плавания («кроль», «брас», «дельфин»);</li> <li>- о водных видах спорта.</li> <li>- погружается в воду с головой, выполнять выдох в воду;</li> <li>- выполняет скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;</li> <li>- плавает способом «кроль» («брас») - на груди и спине с полной координацией движений)</li> <li>- плавает на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 7 м. и более;</li> <li>- плавает со сменой способов -7-14 м.;</li> </ul>
--------	--	---

Структура педагогической диагностики, определяющая мотивированную деятельность педагога, направлена на оценку возможных достижений ребенка, определяющих ожидания в сфере развития дошкольника. Сбор информации, оценку развития ребенка, и проектирование образовательного процесса на основании полученных выводов проводит педагог посредством наблюдения за ребенком на занятиях и в виде контрольных упражнений.

Общая картина по группе позволяет выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

Результаты психологической диагностики используются для решения задач проведения квалифицированной коррекции развития детей.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Обязательная часть**

**2.1.1. Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в образовательной организации программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данной программы**

### ***ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ***

#### **Младшая группа (3-4 года)**

#### **Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста.**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

#### **Цели начального обучения плаванию дошкольников.**

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

#### **Задачи обучения.**

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине с помощью инструктора по плаванию.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине с помощью инструктора по плаванию .
- Игры для освоения передвижений в воде: «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др..

## Средняя группа (4-5 лет)

### Содержание программы

#### *Задачи*

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- закреплять навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди с поддерживающими средствами;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде с поддерживающими средствами;
- учить выполнять движения руками и ногами различными способами в воде стоя на месте;
- учить плавать удобным для себя способом, с поддерживающими средствами;

#### *Знания*

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

#### *Упражнения для освоения с водой*

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

#### *Упражнения в воде*

- Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.
- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.
- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.
- Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.
- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна:  
прыжок в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

#### *Уметь:*

- выполнять «звездочку» на груди с опорой;
- выполнять скольжения на груди 3 м.  
возможное расстояние;
- выполнять, спад в воду из положения стоя, приседа
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;

#### *Стандарты*



- Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 3-7 м.

#### *Техника безопасности*

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.

#### *Практика*

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в бассейне.
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.
- Передвижения бегом: со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Дыхательная гимнастика: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).
- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).
- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.
- Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

#### **Содержание программы**

##### *Задачи*

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине;
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами;

##### *Знания*

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

##### *Знать:*

- связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, музыка и др.);
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;

##### *Умения*

*Упражнения для освоения с водой*

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

#### *Упражнения в воде*

- Выполнять спады в воду из различных положений: стоя, сидя на корточках.
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Максимальное проплавание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

#### *Требования*

- Уметь выполнять программы предыдущей возрастной группы.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 -15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырании на дальность.

#### *Уметь:*

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине -3-4-5 м;
- при нырании в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

#### *Стандарты*

- Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 7 м.
- Плавание любым способом 7 м.

#### *Техника безопасности*

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок)

#### *Теория*

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение иллюстраций, фотографий.
- Формирование представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.
- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

#### *Практика*

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под обруч, со скольжением в обруч и т. д.
- Упражнения для ОФП: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, в полуприседе и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: прыжки в воде, с ноги на ногу.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, нырание за игрушками «Водолазы»; нырание («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
  - Дыхательная гимнастика: упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
  - Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в воде.
  - Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
  - Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
  - Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
  - Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
  - Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик») в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.
  - Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».
- Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.
- Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.
  - Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож? »...
- Тестирование (контрольное упражнение).*  
*Праздник на воде.*

### ***Подготовительная к школе группа (6-7 лет)***

#### **Содержание программы:**

##### *Задачи*

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;
- учить использованию элементов прикладного плавания.

##### *Знания*

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах.

##### *Умения*

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца».

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

#### *Упражнения для освоения с водой*

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.

- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.

- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.

- Эстафеты, игры в воде.

#### *Упражнения в воде*

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.

- Совершенствование различных вариантов дыхания.

- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

- Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

#### *Уметь:*

- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;

- выполнять скольжение на груди 4 – 5 -6 м;

- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 7 м. и более;

- плавать со сменой способов -7-14 м.;

#### *Стандарты*

Проплыть любым способом без остановки 7-14 и более метров.

#### *Техника безопасности*

-Закрепление правил поведения на воде: в бассейне

#### *Теория*

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, фотографий.

- Расширение представления о водных видах спорта: прыжки в воду, синхронное плавание,

- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

#### *Практика*

- Упражнения для специальной подготовки

- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через обруч, балон.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации.

- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.
- Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.
- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску) ; в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.
- Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед, в длину (войти ногами в воду) ; сидя на бортике бассейна, руками вперед;
- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.
- Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».
- Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.
- Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско», и др.
- Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «Осьминожки»).

Реализация основных образовательных задач возможна при условии правильного подбора содержания взаимодействия педагога с детьми, который отражает разные виды социальной культуры, доступные восприятию и усвоению в разные возрастные периоды:

<b>Возраст детей</b>	<b>Культурная практика</b>	<b>Виды и формы работы</b>
младшая,  средняя, старшая, подготовитель ная группы	Совместная игра воспитателя с детьми	- игры на воде - игровые упражнения  - игры на воде - спортивные соревнования - игровые упражнения - эстафеты

### **б) способы и направления поддержки детской инициативы**

<b>образова- тельная область</b>	<b>формы поддержки детской инициативы</b>		<b>приемы, средства, технологии поддержки детской инициативы</b>	
	<b>совместная образовательная деятельность</b>	<b>самостоятель ная деятельность детей</b>	<b>совместная образовательная деятельность</b>	<b>самостоятельная деятельность детей</b>

Физическое развитие	подвижные игры и упражнения, водный праздник, игры направленные на развитие зож и правил безопасного поведения.	самостоятельно организованные подвижные игры и спортивные упражнения; выполнение гигиенических процедур и уход за внешним видом	дифференцированные игры и упражнения для детей с разным уровнем двигательной активности	
---------------------	---	---	---	--

**в) особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

На сегодняшний день в дошкольной организации осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников по следующим направлениям:

<b>Участие родителей в жизни ОУ</b>	<b>Формы участия</b>
<b>Оказание помощи родителям в воспитании детей, охране и укреплению их физического и психического здоровья</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство родителей с системой физкультурно-оздоровительной работы, организацией работы в бассейне</li> <li>• семинары, со специалистами</li> <li>• ознакомление с Интернет-сайтом детского сада (со специальной рубрикой, посвященной родительскому образованию)</li> <li>• индивидуальные консультации</li> <li>• педагогические советы с участием родителей</li> <li>• мастер-классы,</li> <li>• «Дни здоровья»</li> </ul>
<b>Создание возможностей для обсуждения с родителями вопросов связанных с реализацией Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• работа Интернет-сайта;</li> <li>• участие в педагогических советах;</li> <li>• родительские собрания.</li> </ul>
<b>Взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственное вовлечение в образовательную деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дни открытых дверей;</li> <li>• совместные праздники и развлечения;</li> <li>• «встречи с интересными людьми»;</li> </ul>

## 2.1.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Конкретное содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка)

Образовательные области	Сквозные механизмы развития ребенка	Приоритетные виды детской деятельности	Формы, способы и методы организации детских видов деятельности
Физическое развитие	Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность	Двигательная	подвижные игры (в т.ч. народные) игровые упражнения, спортивные развлечения, занятия в бассейне подвижные игры с правилами, эстафеты, соревнования, спортивные праздники на воде
Социально - коммуникативное развитие		Трудовая	Индивидуальные поручения,
		Игровая	Игровые ситуации, дидактические игры с предметами и игрушками, игры с правилами
Речевое развитие		Познавательно-исследовательская деятельность	Наблюдения, беседы
	Коммуникативная деятельность	Рассказы, беседы, коммуникативные ситуации, ситуативные разговоры,	

## 2.2.3. Сложившиеся традиции Организации

а) комплексно-тематическое планирование на год:

### Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса

Месяц / Тема месяца	Неделя / Тема недели
<b>Октябрь</b> «Осень разноцветная»	2 неделя - Хлеб-всему голова
	3 неделя - Листопад
	4 неделя - Осенняя ярмарка
<b>Ноябрь</b> «В мире животных»	1 неделя - Домашние животные
	2 неделя - Как животные готовятся к зиме
	3 неделя - Животный мир Земли

<b>Декабрь</b> «Зимушка-хрустальная»	4 неделя - Бережем природу
	1 неделя - Нехворайка
	2 неделя - Зимний калейдоскоп
	3,4 неделя - Новый год
<b>Январь</b>	«Народные праздники на Руси. Русский фольклор»
<b>Февраль</b> «Я – человек»	1 неделя - Что я знаю о себе
	2 неделя - Я среди людей
	3 неделя - Защитники Отечества
	4 неделя - Моя семья
<b>Март</b> «Мир вокруг нас»	1 неделя - О любимых мамах
	2 неделя - Что из чего и для чего
	3 неделя - Путешествие в прошлое предметов
	4 неделя - Театральная неделя
<b>Апрель</b> «Весеннее настроение»	1 неделя - Книжкина неделя
	2 неделя - Мы летим к другим планетам (старш.дошк.возраст) Транспорт (млад.дошк.возраст)
	3 неделя - Уроки доброты
	4 неделя - Мониторинг
<b>Июнь</b>	(1 нед.) Наедине с природой
	(2 нед.) Неделя родного края, России
	(3 нед.) Неделя спорта и здоровья
	(4 нед.) Неделя любимых игр и игрушек
<b>Июль</b>	(1 нед.) Неделя семьи «Ромашковое счастье»
	(2 нед.) Неделя осторожного пешехода
	(3 нед.) Неделя «Цветочная поляна»
	(4 нед.) Неделя знатоков природы «Удивительное рядом» <sup>2</sup>

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Обязательная часть

##### 3.1.1. Описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Материально-техническое обеспечение программы:

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой.



**Предметно-развивающая среда бассейна  
СП ГБОУ ООШ № 23**

<b>№ п/п</b>	<b>Образовательные области</b>	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования</b>
3	Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавательные доски.</li> <li>2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.</li> <li>3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.</li> <li>4. Надувные круги разных размеров.</li> <li>5. Нарукавники.</li> <li>6. Очки для плавания.</li> <li>7. Мячи разных размеров.</li> <li>8. Обручи плавающие и с грузом.</li> <li>9. Шест.</li> <li>10. Поплавки цветные (флажки).</li> <li>11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.</li> <li>12. Музыкальный центр.</li> <li>13. Диски с музыкальными композициями.</li> <li>14. Ласты</li> </ol>

**Учебный график (расписание ОД)  
2022-2023 уч.год**

<b>День недели</b>	<b>Время</b>	<b>Возрастная группа</b>
<b>Понедельник</b>	09.00 - 09.25 (1 подгруппа) 09.35 - 10.00 (2 подгруппа)  10.10 – 10.30 (1 подгруппа) 10.40 – 11.00 (2 подгруппа)  11.10 - 11.40 (1 подгруппа) 11.45 - 12.15 (2 подгруппа)	Старшая группа № 9   Средняя группа № 4   Подготовительная группа № 8
<b>Вторник</b>	09.00 - 09.30 (1 подгруппа) 09.35 - 10.05 (2 подгруппа)	Подготовительная группа № 5

	10.15 - 10.40 (1 подгруппа) 10.45 - 11.10 (2 подгруппа)	Старшая группа № 10
	11.20 - 11.45 (1 подгруппа) 11.55 - 12.20 (2 подгруппа)	Старшая группа № 7
<b>Среда</b>	09.00 - 09.15  09.35 – 10.00 (1 подгруппа) 10.10 - 10.35 (2 подгруппа)  11.00 – 11.30 (1 подгруппа) 11.30 – 12.00 (2 подгруппа)	Младшая группа № 17  Старшая группа № 10  Подготовительная группа №13
<b>Четверг</b>	09.00 - 09.15  09.30 – 09.50 (1 подгруппа) 09.55 – 10.15 (2 подгруппа)  10.25 – 10.50 (1 подгруппа) 10.55 – 11.20 (2 подгруппа)  11.30 - 11.55 (1 подгруппа) 12.05 - 12.30 (2 подгруппа)	Младшая группа №12  Средняя группа № 6  Старшая группа № 7  Старшая группа № 9
<b>Пятница</b>	09.00 – 09.15  09.30 – 09.50 (1 подгруппа) 10.00 - 10.20 (2 подгруппа)  10.30 - 11.00 (1 группа) 11.10 - 11.40 (2 группа)	младшая группа № 13  Средняя группа № 11  Подготовительная группа № 5

*Занятия в бассейне проводятся по подгруппам, количество занятий в младшей группе и средней- 1 раз в неделю, в старших группах -2 в неделю; подготовительной группе - 2 в*

неделю. Образовательная деятельность по плаванию проводится в первую половину дня.

В младшей группе (3-4 года) продолжительность занятия -15 минут, в средней группе (4-5 лет) непосредственно образовательная деятельность продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 20 минут, старшей группе (5-6 лет) продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 25 минут, подготовительной группе – 30 мин

#### Учебный план по плаванию на 2022 – 2023 учебный год

№	Возрастная группа	Количество в неделю	Продолжительность (мин)	Итого в неделю (мин)	Продолжительность (мин. в год)	Количество в год
1.	Младшая	1	15	15	420 минут (7 часов)	28
2.	Средняя	1	20	20	560 мин. (9 ч.)	28
3.	Средне/старшая	1	20/25	20/25	560/700 мин. (9 -11ч.)	28
4.	Старшая	2	25	50	1400 (23 ч.)	56
5.	Подготовительная	2	30	60	1680 (28 ч.)	56

#### Список литературы:

- 1 С.В. Белиц-Гейман «Мы учимся плавать»
- 2 С.В.Яблонская «Физкультура и плавание в детском саду»
- 3 М. В. Рыбак, Г.Глушкова «Раз, два, три плыви»
- 4 М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками»
- 5 Е.Ю.Мухортова «Обучение плаванию малышей»
- 6 Н.Л. Петрова «Плавание-техника обучения детей с раннего возраста»
- 7 Н.Ж. Булгакова «Азбука спорта-плавание»
- 8 А.П.Лаптев «Азбука закаливания»
- 9 Н.Ж.Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой»
- 10 Л.В.Мартынова «Игры и развлечения на воде»
- 11 Т.Осокина «Обучение детей плаванию в детском саду»