

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Краснокаменский детский сад № 5 «Капелька»
Комбинированного вида**

Принято

Педагогическим советом
МБДОУ № 5 «Капелька»

Протокол № 1
от «14» 09 2023г.

Утверждено

Заведующий МБДОУ № 5
«Капелька»,

Шепелева Г.А. *шпф*
Приказ № 47/1
от «14» сентября 2023г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации ОО «Физическое развитие» (плавание)
на 2023-2024 учебный год**

Срок реализации: 2023-24 уч/год (1 год)

Разработал:

инструктор по физической культуре

Кузьмина Мария Александровна

№ п/п	содержание	страница
	Введение	3
1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	6
1.5.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
2.	Содержательный отдел	8
2.1.	Задачи физического развития детей дошкольного возраста	8
2.1.1.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	8
2.1.2.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	8
2.1.3.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	8
2.1.4.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	9
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	10
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	12
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	10
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-7 лет	11
2.3	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	12
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	13
2.5.	Взаимодействие педагогов	16
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	17
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	18
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	18
3.	Организационный раздел	18
3.1.	Особенности организации РППС	18
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	20

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 4]

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию) и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МБДОУ
6. Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального образовательного учреждения Краснокаменский детский сад № 5 «Капелька» комбинированного вида

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию (обучение плаванию), предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трёх до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных навыков плавания с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК по плаванию предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений и праздников на воде, дней здоровья, закаливающих процедур, включения регионального компонента (знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию в процессе обучения плаванию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное

физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 7].

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» (плавание) в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Реализация РП ИФК по физическому развитию (обучение плаванию) детей в возрасте от 3 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности.

1.4. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие» (плавание)

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

К четырем годам:

- ребёнок свободно (безбоязненно) передвигаются в воде различными способом, лежит в воде на груди и на спине, может погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) задержав дыхание, выполняет выдох в воду у неподвижной опоры.

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 11].

К пяти годам:

- ребёнок держится на поверхности воды: всплывает, лежит, скользит, выполняет выдох в воду в горизонтальном положении тела, выполняет движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска), пытается выполнять упражнения «Звёздочка», «Медуза», «Поплавок»;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 13].

К шести годам:

- ребёнок погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде, ныряет в обруч, достаёт предметы со дна бассейна, выполняет серию выдохов в воду, скользит на груди и спине с плавательной доской, продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и спине, выполняет упражнения «Звёздочка» на спине, «Медуза», «Поплавок»;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 16];

К концу дошкольного возраста:

- ребёнок выполняет многократные выдохи в воду, ныряет в обруч, поднимает со дна предметы, открывает глаза в воде, скользит на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры, пытается согласовать движения рук и ног, дыхание, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс»;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 18].

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 21].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ПИЛГ ДО проводится ИФК, на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994 г.)

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития (плавание) ребёнка фиксируются в Протокол тестирования детей по уровню физической подготовленности (см. Приложение 1).

2. Содержательный отдел

Содержание работы по физическому развитию (плавание) дошкольников реализуется инструктором по физкультуре в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» (плавание) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1 Задачи физического развития по плаванию детей дошкольного возраста:

2.1.1. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- учить, не бояться воды, безбоязненно играть, плескаться, входить в воду и выходить из неё самостоятельно, знакомить с некоторыми свойствами воды;
- обучать различным передвижениям в воде, погружению, различным прыжкам в воде, погружению, простейшим плавательным движениям ног;
- обучать простейшим приёмам выдоха в воду, выдоху на границе воды и воздуха;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.2. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть, плескаться, входить в воду и выходить из неё самостоятельно, знакомить с некоторыми свойствами воды;
- обучать различным передвижениям в воде, различным прыжкам в воде, погружению, простейшим плавательным движениям ног, кратковременному лежанию и скольжению на воде;
- обучать простейшим приёмам выдоха в воду, выдоху на границе воды и воздуха, выдоху в воду, открывать глаза в воде;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.3. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать знакомить со свойствами воды;
- обучать лежанию и скольжению на груди и на спине, погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выдоху в воду;
- обучать технике плавания способом кроль на груди и на спине, попеременным движениям ногами во время скольжения на груди, попеременным и одновременным движениям рук;

- учить, осознанно выполнять правила безопасного поведения в на воде;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно, соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.4. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать знакомить со свойствами воды;
- обучать лежанию и скольжению на груди и на спине продолжительное время, погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выдоху в воду;
- обучать технике плавания способом кроль на груди и на спине, попеременным движениям ногами во время скольжения на груди и на спине, попеременным и одновременным движениям рук во время скольжения на груди и на спине, сочетать движения рук и ног во время скольжения на груди и на спине;
- продолжать учить, осознанно выполнять правила безопасного поведения в на воде;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач, в каждой возрастной группе, используются следующие средства:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения (суша): комплекс подводящих упражнений; элементы сухого плавания.
2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения знакомящие детей с водой и её свойствами: передвижение по бассейну и простейшие действия в воде; погружение в воду, в том числе с головой; упражнения на дыхание; открывание глаз в воде; всплытие и лежание на поверхности воды; скольжение по поверхности воды.
3. Упражнения для разучивания техники плавания с опорой и без: движение рук и ног; дыхание; согласование движений рук, ног, дыхания; плавание в координации движений.
4. Простейшие спады и прыжки в воду: спады; прыжки ногами вперёд.
5. Игры и игровые упражнения способствующие: развитию умения двигаться в воде; овладению навыкам погружения и открывания глаз; овладению выдохами в воду; развитию умения всплывать; овладению лежанием на воде; овладению скольжением; развитию умения выполнять прыжки в воду; развитию физических качеств.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движения ног на суше и в воде;
- разучивание движения рук на суше и в воде;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованности движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;

- изучение движения с неподвижной опорой;
- изучение движения с подвижной опорой;
- изучение движения без опоры.

2.1 Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, крупной и мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми на воде;
- становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

2.2.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:

- плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде [1, стр. 137 - 138].

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- погружает лицо в воду, ходит и бежит вперёд и назад в воде глубиной до бёдер или до груди с помощью рук, прыгает с продвижением вперёд, выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бёдер или до груди;
- выполняет упражнение «Крокодил» с работой ног, пытается лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине, скользить по поверхности воды;
- выполнять вдох над водой, выдох в воду, выдох с погружением в воду.

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

Плавание:

- погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- погружает лицо в воду, открывает глаза в воде, прыгает с продвижением вперёд, выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бёдер или до груди;

- пытается проплыть в тоннель, подныривать под гимнастическую палку, пытается скользить на груди и спине с подвижной опорой, пытается достать предмет со дна;

- выполнять вдох над водой, выдох в воду у неподвижной опоры.

- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 143].

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 7 лет:

Плавание:

- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держась за опору;

- ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;

- скольжение на груди, плавание произвольным способом.

- погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз);

- проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без, произвольным стилем (от 10–15 м);

- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры [1,138].

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- погружается в воду, открывает глаза в воде, поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой;

- ныряет в обруч, проплывает тоннель, мост, выполняет прыжок ногами вперед, головой вперед;

- выполняет серию выдохов в воду, ритмичный вдох — выдох в сочетании с движениями ног и поворотом головы в сторону у неподвижной опоры;

- скользит на груди и на спине с работой рук и ног;

- пытается плавать способом кроль и брас на груди и на спине.

- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать [1, стр. 134-135].

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение 2, «Перспективное планирование по плаванию»)

Для обучения плаванию, используются следующие методические пособия:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие.-М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2005 г. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.-М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
3. Ввсильев В.С. Обучение детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
4. Еремеева Л.Ф. Научить ребёнка плавать. – Детство-Пресс, 2005 г.
5. Осокина Т.И. Как научить ребёнка плавать – М. 1985 г
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду.- М.; Просвещение 1991 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
8. Чеченева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.-СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 г.

2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие» (плавание)

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности по плаванию педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

2-я младшая группа

- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;

- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;

- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;

- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;

- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;

- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и **музыкально-ритмическими** упражнениями;

- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;

- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;

- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, **включая туризм**, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;

- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.

- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;

- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности⁴

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию (плавание)

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;

- **образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;**

- самостоятельная деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 161]

2.4.2. Требования к безопасности занятий по плаванию в ДООУ

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в бассейне и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на

воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающим всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять на встречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 8 – 10 чел.;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности по плаванию только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поимённую переключку до входа в воду и после выхода из неё;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 мин. после еды;
- при появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ) вывести ребёнка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребёнка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребёнка, не форсировать увеличение плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только с разрешения преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движения в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;

- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать на помощь без причины;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- не проситься выйти без необходимости;
- выходить быстро, по команде инструктора.

соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию (плавание) дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений. (см. Приложение 3. Список спортивного оборудования и инвентаря)

2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;

- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию (плавание) воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующей детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие» (плавание), работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом - психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 174-188].

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся

механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использованием ассистивных технологий. (см. АОП ДОО на 2023-2024 уч/год)

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

- самостоятельную деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 161-165].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение 4: Расписание ОД по физическому развитию (плавание)).

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие» (плавание)

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 170 - 174].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение 5: План работы с родителями)

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает

возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 190-201].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно - климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- крытый бассейн
- душевая
- раздевалка

Для организации плавания детей в бассейне должны быть созданы определённые условия согласно СанПиН СП 2.4.1.3648-20 («Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28), Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 и включает следующее:

- освещённые и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды.

Таблица 5

Температурный режим воздуха и воды в бассейне

t воздуха в раздевалке (С)	t воздуха в душевых (С)	t воздуха в зале бассейна (С)	t воды (С)
25	25	На 1-2 С° выше воды	30-32 для младшего и среднего возраста 28-29 для старшего возраста

3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 201-203].

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.

Приложения к РП по реализации ОО «Физическое развитие»

1. Перспективное планирование по плаванию (все возрастные группы), план-график
2. План проведения досуговых мероприятий и праздников
3. Перечень спортивного оборудования и инвентаря
4. Расписание ОД по физическому развитию (плавание)
5. План работы с семьями воспитанников

Приложение 1

Протоколы диагностики навыков плавания

II младшая группа

№	Ф.И. ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движения ног

Средняя группа

№	Ф.И. ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди

Старшая группа

№	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Вдох- выдох (многократно)	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди и на спине

Подготовительная группа

№	Ф.И. ребёнка	Вдох- выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, на спине)

Методика проведения диагностики

№	Название упражнения	Инвентарь	Техника выполнения	Уровни освоения
1.	Лежание на груди	надувные игрушки, нарукавники	- выполнить упражнение «звезда» на груди; положение тела – горизонтальное, руки в стороны, ноги врозь	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); - <i>низкий</i> – боится лечь на воду (не выполняет упражнение)
2	Лежание на спине	надувные игрушки, нарукавники	- выполнить упражнение «звезда» на спине; положение тела – горизонтальное, руки в стороны, ноги врозь	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); - <i>низкий</i> – боится лечь на воду (не выполняет упражнение)
3	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди	пенопластовые доски	- положение тела: горизонтальное; руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду; - плыть ритмично работая ногами, носки оттянуты, повернуты внутрь, дыхание произвольное	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
4	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на спине	пенопластовые доски	- положение тела: горизонтальное; руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду; - плыть ритмично работая ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты внутрь, дыхание произвольное	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не

				выполняет упражнение
5	Скольжение на груди		- стоя у бортика, руки вперёд, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди; - тело должно лежать на поверхности воды, прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
6	Скольжение на спине		- стоя у бортика, руки вперёд, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине; - тело должно лежать на поверхности воды, прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
7	Ориентировка в воде с открытыми глазами	тонущие игрушки	- собрать предметы разбросанные по бассейну.	- <i>высокий</i> – 3 предмета на одном вдохе; - <i>средний</i> – 1 предмет на 1 вдохе; - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
8	Погружение в воду с задержкой дыхания		- держась за поручень; - положение тела, вертикальное; - полностью погрузиться в воду.	- <i>высокий</i> – безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 сек.; - <i>средний</i> – погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 сек.; - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду)

9	«Торпеда» на груди		- оттолкнуться от бортика бассейна; - лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд в «стрелочке»; - плыть при помощи движения ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох)	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
10	«Торпеда» на спине		- оттолкнуться от бортика бассейна; - лечь на воду, руки вверх вытянуть вперёд в «стрелочке», лицо на поверхности воды; - плыть при помощи движения ног способом кроль на спине	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
11	Выдох в воду		- держась за поручень, положение тела, вертикальное, полностью погрузиться в воду – выполнить выдох; - губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены «трубочка»; - выдох равномерный, непрерывный, полный, выполняется через нос и рот.	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой) - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив в воду только губы)
12	Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации)		- сделать глубокий вдох и задержать дыхание; - подтянуть колени к груди, обхватить их руками; - голову опустить вниз к коленям, всплыть на поверхность; - держаться на воде в таком положении (в комбинации); - спина должна появиться на поверхности.	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 сек. - <i>средний</i> – выполняет упражнение находится в таком положении менее 5 сек.

				- <i>низкий</i> – не выполняет упражнение, боится полностью погрузиться в воду
13	Многократные выдохи в воду		- держась за поручень, положение тела, вертикальное, полностью погрузиться в воду – выполнить выдох; - губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены «трубочка»; - выдох равномерный, непрерывный, полный, выполняется через нос и рот.	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов - <i>средний</i> – правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха - <i>низкий</i> – правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха
14	Плавание кролем на груди в полной координации		- проплыть кролем на груди в полной координации; - вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.	<i>высокий</i> – плавает в полной координации без ошибок - <i>средний</i> – плавает с ошибками - <i>низкий</i> – не плавает
15	Плавание кролем на спине в полной координации		- проплыть кролем на спине в полной координации; - дыхание произвольное.	<i>высокий</i> – плавает в полной координации без ошибок - <i>средний</i> – плавает с ошибками - <i>низкий</i> – не плавает
16	Плавание брасом в полной координации		- проплыть брасом в полной координации.	<i>высокий</i> – плавает в полной координации без ошибок - <i>средний</i> – плавает с ошибками - <i>низкий</i> – не плавает

Приложение 2

Перспективный план по плаванию во II младшей группе (3 – 4 г.)

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<i>Вход в воду и выход из воды с помощью инструктора</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Ходьба и бег в воде, прямо и по кругу</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Игры с плавающими игрушками в воде</i>	+	+					+	+												
<i>Брызганье в воде (фонтан)</i>			+	+					+	+										
<i>Задержка дыхания на вдохе</i>					+	+					+	+								
<i>Погружение лица в воду</i>							+	+					+	+						
<i>Выпрямление ног в воде с опорой на руки</i>									+	+					+	+				
<i>Горизонтальное положение на воде на спине, держась за поручень</i>											+	+					+	+		
<i>Горизонтальное положение на животе с опорой на руки</i>													+	+					+	+
<i>Движение ног способом кроль, держась за поручень</i>															+	+				
<i>Движение по воде в горизонтальном положении с опорой на руки</i>																	+	+		
<i>Горизонтальное положение в воде без опоры</i>																			+	+
<i>Выдох в воду</i>																				
<i>Погружение в воду с головой на задержке дыхания</i>																				
<i>Скольжение на груди с подвижной опорой</i>																				
<i>Открытие глаз в воде</i>																				

	Февраль				Март				Апрель				Май			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
<i>Вход в воду и выход из воды с помощью инструктора</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Ходьба и бег в воде, прямо и по кругу</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Игры с плавающими игрушками в воде</i>																
<i>Брызганье в воде (фонтан)</i>																
<i>Задержка дыхания на вдохе</i>																
<i>Погружение лица в воду</i>									+							
<i>Выпрямление ног в воде с опорой на руки</i>										+						

Горизонтальное положение на воде на спине, держась за поручень												+							
Горизонтальное положение на животе с опорой на руки										+				+					
Движение ног способом кроль, держась за поручень	+	+									+					+			
Движение по воде в горизонтальном положении с опорой на руки			+	+								+					+		
Горизонтальное положение в воде без опоры					+	+								+				+	
Выдох в воду	+	+						+	+							+			+
Погружение в воду с головой на задержке дыхания			+	+													+		
Скольжение на груди с подвижной опорой					+	+												+	
Открывание глаз в воде								+	+										+

Перспективный план по плаванию в средней группе (4 – 5 л.)

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Уверенный вход в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба в воде с выполнением задания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на груди с подвижной опорой (толчком о бортик)	+	+																	+	
Погружение в воду с головой на задержке дыхания			+	+																+
Погружения в воду с открытыми глазами.					+	+														
Доставание игрушек со дна бассейна на задержке дыхания							+	+												
Постепенный выдох в воду									+	+									+	
Горизонтальное положение на груди и спине без опоры	+	+									+	+								+
Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры			+	+									+	+						
Передвижение по					+	+									+	+				

бассейну с подвижной опорой на груди (доска, круг) при помощи движения ног кроль																			
Скольжение на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик)							+	+									+	+	
Учить движению рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.								+	+									+	
Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.										+	+								+
Учить скольжению на груди без опоры, руки «стрелочкой».											+	+							
Ознакомить с движениями рук кроль на спине.													+	+					
Учить группироваться с погружением в воду на задержке дыхания «поплавок»																	+	+	

	Февраль				Март				Апрель				Май			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Уверенный вход в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба в воде с выполнением задания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на груди с подвижной опорой (толчком о бортик)				+				+				+				
Погружение в воду с головой на задержке дыхания					+				+				+			
Погружения в воду с открытыми глазами.	+					+				+				+		
Доставание игрушек со дна бассейна на задержке дыхания		+					+				+				+	
Постепенный выдох в воду			+					+				+				+
Горизонтальное положение на груди и спине без опоры				+	+				+				+			
Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры	+					+				+				+		
Передвижение по бассейну с подвижной опорой на груди (доска, круг) при помощи движения ног кроль		+					+				+				+	
Скольжение на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик)			+					+				+				+
Учить движению рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.				+					+				+			
Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.										+				+		
Учить скольжению на груди без опоры, руки «стрелочкой».	+										+				+	
Ознакомить с движениями рук кроль на спине.		+										+				+

Учить группироваться с погружением в воду на задержке дыхания «поплавок»			+													+			+
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	---

Перспективный план по плаванию в старшей, подготовительной группе (5 - 7 л.)

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вход в воду прыжком с лесенки, двигаться и ориентироваться под водой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Погружение в воду с головой, открывание глаз в воде, полный выдох в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без неё руки «стрелочкой»)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выдох в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.	+	+					+	+												
Ориентировка в воде с открытыми глазами собрать предметы			+	+					+	+										
Движение ног способом кроль на груди и на спине, с подвижной опорой и без неё, руки «стрелочкой»					+	+					+	+								
Движение рук способом кроль на груди и на спине с подвижной опорой (плавательная доска)	+	+					+	+					+	+						
Проплывание в воротники			+	+					+	+					+	+				
Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры					+	+					+	+					+	+		
Работа ног способом кроль на груди и на спине, добиваться ритмичности, непрерывности движений.							+	+					+	+					+	+
Движение ног способом брасс у неподвижной опоры									+	+					+	+				
Движение ног способом брасс с подвижной опорой и без неё.											+	+					+	+		
Движение рук способом брасс													+	+					+	+
Движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой															+	+				

(плавательная доска)																			
Плавание способом кроль на груди и на спине в полной координации без опоры.																	+	+	
Прыжки в воду с бортика (в обруч)																			+
Упражнение винт																			+

	Февраль				Март				Апрель				Май			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Вход в воду прыжком с лесенки, двигаться и ориентироваться под водой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Погружение в воду с головой, открывание глаз в воде, полный выдох в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без неё руки «стрелочкой»)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выдох в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.																
Ориентировка в воде с открытыми глазами собрать предметы							+	+								
Движение ног способом кроль на груди и на спине, с подвижной опорой и без неё, руки «стрелочкой»									+	+						
Движение рук способом кроль на груди и на спине с подвижной опорой (плавательная доска)											+	+				
Проплывание в воротики					+	+							+	+		
Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры							+	+							+	+
Работа ног способом кроль на груди и на спине, добиваться ритмичности, непрерывности движений.									+	+						
Движение ног способом брасс у неподвижной опоры	+	+					+	+			+	+				
Движение ног способом брасс с подвижной опорой и без неё.			+	+									+	+		
Движение рук способом брасс									+	+					+	+
Движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательная доска)	+	+														
Плавание способом кроль на груди и на спине в полной координации без опоры.			+	+	+	+					+	+				
Прыжки в воду с бортика (в обруч)								+	+				+	+		
Упражнение винт					+	+									+	+

Приложение 3**Оборудование и инвентарь**

№	Наименование	Количество
1.	Нарукавники	12
2.	Круг плавательный	12
3.	Обручи (60 см.)	10
4.	Мячи резиновые 15 см.	10
5.	Мяч пляжный надувной	5
6.	Доски	12
7.	Мелкие игрушки тонущие	10
8.	Мелкие игрушки плавающие	10
9.	Коврики резиновые обходные	10
10 .	Термометр для воды	1
11 .	Термометр комнатный	1

12 .	Скамейки	4
13 .	Свисток	1
14 .	Наглядные пособия, карточки, схемы	20

Приложение 4

Расписание ОД по физическому развитию (плавание)

Среда	Четверг	Пятница
	8.35 – 9.10 подготовка к занятиям по плаванию	
	I – группа 9.10 – 9.35 II – группа 9.40 – 10.00 занятие по плаванию в группе «Дюймовочка»	

	10.10 – 10.35 занятие по плаванию в группе «Звёздочка»	
	10.40 – 11.20 занятие по плаванию в группе «Маленькая фея»	I – группа 10.40 – 11.10 II – группа 11.10 – 11.40 занятие по плаванию в группе «Золушка»
15.00 – 15.10 подготовка к занятиям по плаванию	15.00 – 15.10 подготовка к занятиям по плаванию	
I – группа 15.10 – 15.35 II – группа 15.40 – 16.10 занятие по плаванию в группе «Непоседы»	15.50 – 16.20 занятие по плаванию в группе «Рябинка»	