Татьяна Викторовна Солдатова

Подписан: Татьяна Викторовна Солдатова
DN: C=RU, OU=Директор, O="МБОУ ""Образовательный комплекс ""СтартУМ"" ", CN=Татьяна Викторовна Солдатова, E=" school13@inbox.ru"
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-21 10:47:33
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Принято на заседании
Педагогического совета СП «Детский сад»
МБОУ «ОК «СтартУМ» города Губкина
Белгородской области
Протокол № 1 от «31» 08 2023г

Утверждаю: Директор
МБОУ «ОК «СтартУМ» города Губкина
Белгородской области
_____ Т.В Солдатова
Приказ № 88 от «01» 09 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕТЕЛЬНОСТИ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(ПЛАВАНИЕ)

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчик:
Алпеева М.Н.,
инструктор по физической культуре

Губкин, 2022

Содержание……...2
Раздел 1: Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка……...3
1.2. Характеристика особенностей развития детей……7
1.3. Планируемые результаты освоения детьми программы……9
Раздел 2: Содержательный раздел
2.1.Содержание образовательной области «Физическое развитие»……..13
2.2. Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности……19
2.3Описание вариативных форм, способов, методов и приемов реализации программы……68
2.4.Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников……...……...71
2.5.Особенности организации педагогической диагностики……..75
Раздел 3: Организационный раздел
3.1. Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания…….....78
3.2. Распределение организованной образовательной деятельности в течение учебного года ……..….....78
3.3. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре……...80
3.4.Традиционные события, праздники, мероприятия, проводимые в МБДОУ…….....81
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды……..……..82
3.6. Используемая литература…….....83

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре организации образовательной деятельности разработана и утверждена муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «ОК «СтартУМ» (структурное подразделение «Детский сад») города Губкина Белгородской области (далее –СП «Детский сад») в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155) в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, (далее – ФГОС ДО), федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, (далее – ФОП ДО), образовательной программой дошкольного образования МБОУ«ОК «СтартУМ» (структурное подразделение «Детский сад») (далее – ОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки рабочей программы воспитателя (далее –РП) являются следующие документы:

Федеральный уровень

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023 года);
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (в ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 года №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 28.12.2022, регистрационный № 71847);

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 г. № 59599);

• Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.03.2023 года №196 "Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность" (зарегистрирован 02.06.2023 года № 73696);

• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

• • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Региональный уровень

• Закон Белгородской области «Об образовании в Белгородской области» от 30.10.2014 года № 314 (ред. 02.07.2020 года);

• Закон Белгородской области о внесении изменений в статьи 12 и 14 Закона Белгородской области «Об образовании в Белгородской области» от 01.06.2023 года (принят Белгородской областной Думой);

• Постановление Правительства Белгородской области от 30.12.2013 года №528-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области»;

• Приказ министерства образования Белгородской области от 01.03.2022 года №694 «Об утверждении регионального плана мероприятий ("дорожной карты") по содействию развитию конкуренции в сфере образования на 2022-2025 годы»;

• • Приказ министерства образования Белгородской области от 29.06.2022 года №2090 «Об утверждении

положения о системе мониторинга качества дошкольного образования в образовательных организациях Белгородской области»;

• Приказ Министерства образования Белгородской области от 10.04.2023 года № 1162 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»;

• • Письмо министерства образования Белгородской области от 08.06.2022 года №17-09/14/2062 «О повышении качества условий, формирования основ экономического воспитания детей дошкольного возраста»;

• • Письмо министерства образования Белгородской области от 27.05.2022 года №17-09/1866 «О сетевой форме реализации образовательных программ по обучению плаванию детей дошкольного возраста»;

• Письмо министерства образования Белгородской области от 27.07.2022 года №17-09/14/2723 «О перечне игрового и обучающего оборудования для ДОО»;

• Письмо министерства образования Белгородской области от 03.02.2023 года №17-5/6795-017-264 «О совершенствовании учебно-методических и материально-технических условий реализации образовательных программ дошкольного образования»;

• Уровень ДОУ

• Устав МБОУ«ОК «СтартУМ» (структурное подразделение «Детский сад»)

• Образовательная программа дошкольного образования МБОУ«ОК «СтартУМ» (структурное подразделение «Детский сад») (ОП ДО).

Программа разработана с целью психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности в группах общеразвивающей направленности МБОУ «Образовательный комплекс «СтартУМ» и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие» в плавание с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа направлена на:

- ❖ развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;
- ❖ создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности;
- ❖ создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Рабочая программа по плаванию осуществляется по программе Е.К. Вороновой «Программа обучения

плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Цель рабочей программы:

- Формирование у детей интереса и ценностного отношения в процессе обучения плаванию;
- Приобщение к здоровому образу жизни и гармоничное физическое развитие.

Задачи рабочей программы:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Приоритетные задачи реализации программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и

физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Программа основывается на следующих принципах:

- Полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничества с семьёй;
- Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастной адекватности дошкольного образования;
- Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Образовательная среда в соответствии с программой строится на основе системы принципов обучения:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- принцип деятельности: основной акцент делается на организации самостоятельных детских «открытий» в процессе разнообразных видов деятельности детей (игра, общение, исследование и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательного процесса;
- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной работы с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, социокультурных отношениях);
- принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории развития и саморазвития в своем
  темпе, на уровне своего возможного максимума;
- принцип творчества: образовательный процесс ориентирован на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта творческой деятельности;

- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, информации, способа действия и др.;
- принцип непрерывности: обеспечивает преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется вектор на дальнейшую перспективу развития.

Срок реализации: Рабочая программа состоит из 3 разделов, рассчитана на 1 год обучения: с 1 сентября 2023 г. по 30 мая 2024 г.

Программа состоит из обязательной части. Обязательная часть является необходимой с точки зрения реализации требований ФГОС.

Цель и задачи деятельности ДОУ по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1.Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);

2. Способствовать оздоровлению детского организма;

3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.2Характеристика особенностей развития воспитанников
Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весо – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост

составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.
На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Одноко, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диаграмма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.
Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.
В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из–за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.
Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-либо задачи.
Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения,

выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

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

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

Подготовительная к школе группа возраст (от 6 до 7 лет)

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

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

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые

усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Четвертый год жизни. 1-я младшая группа

Результаты образовательной деятельности

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

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно

<u>К концу года дети должны уметь:</u>

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.

- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Пятый год жизни. Средняя группа.
Результаты образовательной деятельности

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине.

Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Шестой год жизни. Старшая группа.
Результаты образовательной деятельности

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

Скользить на груди с работой ног.

- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

Результаты образовательной деятельности

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

Скользить на груди и на спине с работой ног.

- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

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

Четвертый год жизни. 1-я младшая группа

Задачи данной деятельности:

1.Адаптировать детей к водному пространству:

-познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.);

-учить, не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;

-учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств.
2.Приобщать детей к плаванию:
-учить скользить с надувным кругом;
-формировать попеременное движение ног (способом кроль).
3.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).
1.Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2.Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3.Формировать «дыхательное удовольствие».
4.Формировать гигиенические навыки:
-самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности;
-мыться под душем;
-насухо вытираться при помощи взрослого;
5.Учить правилам поведения в воде:
-спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно;
-не толкаться и не торопить впереди идущего;
-слушать и выполнять все указания инструктора

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки (»Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде.

Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи данной деятельности:

1.Учить, детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;
2.Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;
3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.
3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.
- Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;
- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;
- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей через закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах;
-способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
-укреплять мышечный корсет ребёнка;
-активизировать работу вестибулярного аппарата.
-формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи данной деятельности:

1.Продолжать учить скользить на груди, спине с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);
2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.
3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.
4.Воспитывать чувство коллективизма.

- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациями, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.
-формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур
- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;
- развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
-обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на

поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи данной деятельности:

1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.

2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.

3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.

-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;

-совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;

-воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;

-обучать приёмам самопомощи;
-обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.
-обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правя (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом» Кроль» на спине, ритмично дыша.

2.2. Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности
В средней группе № 16

Сентябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
02.09.	«Я и мои друзья»	Занятие № 1 -повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены; ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала; повторение изученных упражнений.	«Футбол»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
09.09.	«Моя малая родина»	Занятие № 2 -обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, при задержанном дыхании; дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук.	«Салки»		
16.09. 23.09. 30.09		Занятие № 3 - обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук, при задержанном дыхании; дальнейшее обучение скольжению на груди, спине при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Занятие № 4 - учить детей, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину, на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость. Занятие № 5 - учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.	«Салки» «Салки» «Вода кипит»		

Октябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

07.10.	«Осень. Осеннее настроение»	Занятие № 6 - обучать детей, скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полу приседе, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле» Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.	«Водолазы»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
14.10. 21.10 28.10	«Мир вокруг нас»	Занятие № 7 - обучать детей, погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность. Занятие № 8 -обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук; закрепление пройденного материала. Занятие № 9 - продолжить обучать работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.	«Буксир» «Буксир» «Игры по желанию детей»		

Ноябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
11.11.	«Мир игры»	Занятие № 10 - продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.	«Медузы»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
18.11.		Занятие № 11 - учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить в поверхности воды 2-3 метра без помощи доски,	«Плавучие стрелы»		

		согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.			
25.11.	«День матери. Моя любимая мамочка»	Занятие № 12 - учить детей, погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.	«Вратарь»		

Декабрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
02.12 09.12.	«Начало зимы»	Занятие № 13 - учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность. Занятие № 14 -учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.	«Насос» «Весёлые дельфины»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
16.12.		Занятие № 15 - учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.	«Караси и щука»		
23.12.	«К нам приходит Новый год»	Занятие № 16 - обучать детей, скольжению на спине; - продолжать обучение при согласованной работе	«Охотник и и утки»		

		рук и дыхания в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.			
30.12.		Занятие № 17 - совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	«Водолазы»		

Январь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
13.01.	«Рождественское чудо»	Занятие № 18 - продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полу приседе с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.	«Передай предмет под водой»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
20.01. 27.01.	«Зимовье зверей»	Занятие № 19 - продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде, на груди, на спине; воспитывать выносливость Занятие № 20 - обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.	«Водолазы»		

Февраль

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
				Двигательная, игровая	Е.К. Воронова

03.02.	«Большие и маленькие»	Занятие № 21 - обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	«Морской бой»		«Программа обучения плаванию в детском саду».
10.02.		Занятие № 22 - совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.	«Морской бой»		
17.02.	«Защитники Отечества»	Занятие № 23 - закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.	«Достань клад»		

Март

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
03.03. 10.03	«Поздравляем мам»	Занятие № 24 - совершенствовать умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; продолжать обучать скользить по воде с поворотом туловища. Занятие № 25 - совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.	«Достань клад» «Хоровод»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
17.03.		Занятие № 26 - закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.	«Весёлые дельфины»		
24.03.	«Весна	Занятие № 27	«Дружные		

	пришла»	-закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить , работая ногами, как при плавании способом» Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.	ребята»		
31.03.		Занятие № 28 - продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.	«Я плыву»		

Апрель

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
07.04.	«Тайна третьей планеты»	Занятие № 29 - совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.	Игры с игрушками	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
14.04.		Занятие № 30 - продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.	«Водолазы»		
21.04. 28.04.	«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»	Занятие № 31 - закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать. Занятие № 32 - совершенствовать навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; упражнять работать руками	«Передай мяч под водой» Игры с игрушками		

		в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.			

Май

Число	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
05.05.	«День Победы»	Занятие № 34 -совершенствование изученных способов плавания.	«Удочка»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
12.05.		Занятие № 35 -совершенствование изученных способов плавания.	«Удочка»		
19.05.	«Мир вокруг нас»	Занятие № 36 -закрепление пройденного материала.	«Буксир»		
26.05.		Занятие № 37 -подготовка и сдача норм III этапа обучения плаванию.	«Буксир»		

Июнь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
05.06	«Здравствуй жучок»	Занятие № 38 -закреплять погружение в воду до подбородка; -показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей, бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	«Карусели»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»
07.06 14.06	«Водичка – воздуху сестричка»	Занятие № 39 -закреплять погружение в воду до подбородка; -учить, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей, бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь. Занятие № 40 - учить детей, выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках;	«Буксир» «Фонтан»		

		учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.			
19.06	«Здоровье без лекарств»	Занятие № 41 - продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.	«Хоровод»		
21.06		Занятие № 42 - продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить, не бояться воды.	«Хоровод»		
26.06	«В царстве королевы песчинки»	Занятие № 43 - закреплять умение выполнять упражнения, в согласовании движений обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.	Свободные игры с игрушками		
28.06		Занятие № 44 - учить детей, делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	«Достань клад»		

Июль

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
03.07	«В гостях у Автоши»	Занятие № 45 - закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия Занятие № 46	Свободные игры с игрушками	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»

		- продолжать закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия	«Морской бой»		
05.07		Занятие № 47 - продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.	«Моржи»		
10.07	«Ты откуда, ветерок?»	Занятие № 48 - учить детей, выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.	«Парусники»		
17.07		Занятие № 49 - учить детей, выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.	«Крокодилы»		
19.07	«От рассвета до рассвета, по лугам, гуляет лето»	Занятие № 50 - учить детей, делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.	«Рыба и сеть»		

24.07 26.07		Занятие № 51 - продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность. Занятие № 52 -обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, при задержанном дыхании; дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук.	«Рыболовы» «Салки»		
31.07	«Сказки старика, Лесовака»	Занятие № 53 - обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук, при задержанном дыхании; дальнейшее обучение скольжению на груди, спине при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.	«Салки»		

Август

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
02.08	«За летом в припрыжку»	Занятие № 54 - учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.	«Вода кипит»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»
07.08		Занятие № 55 - обучать детей, скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полу приседе, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле» Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.	«Водолазы»		
09.08	«Цветочный	Занятие № 56	«Буксир»		

	колейдоскоп»	- обучать детей, погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.			
14.08		Занятие № 57 -обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук; закрепление пройденного материала.	«Буксир»		
16.08	«Летние забавы»	Занятие № 58 - продолжить обучать работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.	«Игры по желанию детей»		
21.08		Занятие № 59 - продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.	«Медузы»		
23.08		Занятие № 60 - учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить в поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.	«Плавучие стрелы»		
28.08	«Урожайная неделя»	Занятие № 61 - учить детей, погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.	«Вратарь»		
30.08		Занятие № 62 - учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать работать ногами в стиле «Кроль»;	«Насос»		

		упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.			

В старшей группе № 15

Сентябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
01.09.	«Детский сад»	Занятие № 1 -ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала; напоминание правил поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде.	«Салки»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
08.09.		Занятие № 2 - напоминание правил поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде	«Салки»		
15.09.	Губкин город мой родной.	Занятие № 3 -совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине; закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		
22.09.		Занятие № 4 - упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		

29.09		Занятие № 5 - продолжаем упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		

Октябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
06.10.	«Осень»	Занятие № 6 -упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; побуждать, детей переплывать бассейн.	«Футбол»		
13.10		Занятие № 7 - закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.	«Море волнуется»		
20.10	«Моя Родина – Россия»	Занятие № 8 - отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.	«Море волнуется»		
27.10.		Занятие № 9 - совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.	«Насос»		

Ноябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

03.11	«Мир игры»	Занятие № 10 - учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.	«Посмотри на друга»		Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
10.11	День матери	Занятие № 11 - учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.	«Посмотри на друга»		
17.11 24.11		Занятие № 12 - продолжать учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога. Занятие № 13 -закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды, на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.	«Насос» «Водолазы»		

Декабрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

01.12. 08.12	«Пришла волшебница-зима»	Занятие № 14 - упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полу приседе, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне. Занятие № 15 - продолжать учить, чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.	«Плавучие стрелы» «Водолазы»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
15.12 22.12 29.12.	«К нам приходит Новый год»	Занятие № 16 - продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность. Занятие № 17 - учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость. Занятие № 18 -продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с ныряниием; воспитывать смелость; развивать силу ног.	«Поезд в туннель» «Буксир» «Буксир»		

Январь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
12.01. 19.01	Рождественское чудо.	Занятие № 19 - обучение плаванию способом брасс в полной координации; закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Занятие № 20 - продолжать учить, правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с ныряниием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.	«Буксир» «Прыжок дельфина»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
26.01	«Я и мои друзья»	Занятие № 21 - учить выполнять, гребковые движения руками при скольжении; - согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.	«Водолазы»		

Февраль

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
02.02.	Мир профессии.	Занятие № 22 - учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.	«Плавучие стрелы»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

09.02		Занятие № 23 - учить выполнять, гребковые движения руками при скольжении; - согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.	«Водолазы»		
16.02	«Защитники Отечества»	Занятие № 24 - продолжать учить выполнять, гребковые движения руками при скольжении; - согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.	«Водолазы»		

Март

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
02.03.	«Самая красивая мамочка моя»	Занятие № 25 -совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.	«Весёлые дельфины»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
09.03		Занятие № 26 - совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног; воспитывать настойчивость.	«На буксире»		

16.03	«Весна пришла»	Занятие № 27 - закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать.	«Морской бой»		
23.03		Занятие № 28 - закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать	«Морской бой»		
30.03		Занятие № 29 - продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди ; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.	«Я плыву»		

Апрель

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
06.04. 13.04	«Тайна третьей планеты» «Весна идет, весне дорога»	Занятие № 30 - учить, свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость. Занятие № 31 - продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом брасс; продолжить ознакомление со способом	«Пловцы» «Передай мяч»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

20.04 27.04		плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость. Занятие № 32 - учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде. Занятие № 33 - закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.	«Морские звёзды» «Удочка»		

Май

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
04.05 11.05 18.05	«День Победы» «Права детей в России»	Занятие № 34 - учить, правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата. Занятие № 35 - упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног. Занятие № 36 - продолжать учить, детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.	«Передай мяч» Игры с игрушками «Кто быстрее?»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

25.05		Занятие № 37 - совершенствовать навыки плавания способом «Кроль» на груди и спине, воспитывать выносливость, самостоятельность.	«Кто быстрее?»		

Июнь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
01.06	«Здравствуй, жучок»	Занятие № 38 -ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала; напоминание правил поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде.	«Салки»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»
06.06		Занятие № 39 - напоминание правил поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде	«Салки»		
08.06	«Водичка – воздуху сестричка»	Занятие № 40 -совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине; закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		
13.06	«Здоровье без лекарств»	Занятие № 41 - упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		
15.06		Занятие № 42 - продолжаем упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи	«Охотник и утки»		

		движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.			
20.06	«В царстве королевы Песчинки»	Занятие № 43 -упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; побуждать, детей переплывать бассейн.	«Футбол»		
22.06		Занятие № 44 - закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.	«Море волнуется»		
27.06		Занятие № 45 - отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.	«Море волнуется»		
29.06		Занятие № 46 - совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.	«Насос»		

Июль

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
04.07	«В гостях у Автоши»	Занятие № 47 - учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.	«Посмотри на друга»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»
06.07		Занятие № 48 - учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками;	«Посмотри на друга»		

		воспитывать выдержку.			
11.07	«Ты откуда, ветерок?»	Занятие № 49 - продолжать учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога.	«Насос»		
13.07		Занятие № 50 -закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды, на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.	«Водолазы»		
18.07	«От рассвета, до рассвета, по лугам гуляет лето»	Занятие № 51 - упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полу приседе, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.	«Плавучие стрелы»		
20.07	«Сказки старика, Лесовика»	Занятие № 52 - продолжать учить, чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.	«Водолазы»		
25.07		Занятие № 53 - продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.	«Поезд в туннель»		
27.07		Занятие № 54 - учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»;	«Буксир»		

		воспитывать настойчивость.			

Август

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
01.08	«За летом вприпрыжку»	Занятие № 55 -продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с ныряниием; воспитывать смелость; развивать силу ног.	«Буксир»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»
03.08		Занятие № 56 - обучение плаванию способом брасс в полной координации; закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	«Буксир»		
08.08	«Цветочный калейдоскоп»	Занятие № 57 - продолжать учить, правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с ныряниием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.	«Прыжок дельфина»		
10.08		Занятие № 58 - учить выполнять, гребковые движения руками при скольжении; - согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.	«Водолазы»		
15.08		Занятие № 59 - продолжать учить выполнять, гребковые движения руками при скольжении; - согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.	«Водолазы»		
17.08	«Летние	Занятие № 60	«Весёлые		

	забавы»	-совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.	дельфины »		
22.08		Занятие № 61 - совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног; воспитывать настойчивость.	«На буксире»		
24.08		Занятие № 62 - закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать.	«Морской бой»		
29.08 31.08		Занятие № 63 - закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать Занятие №64 -подготовка и сдача норм этапа обучения плаванию.	«Морской бой» «Буксир»		

В подготовительной группе № 17

Сентябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
06.09.	Осень. Осеннее настроение.	Занятие № 1 -ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала; напоминание правил поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде.	«Салки»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
13.09.		Занятие № 2 - напоминание правил поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде	«Салки»		
20.09.	Губкин город мой родной.	Занятие № 3 -совершенствование движений ног в плавании	«Охотник и утки»		

		способом кроль на груди, спине; закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.			
27.09.		Занятие № 4 - упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		

Октябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
04.10. 11.10 18.10	Дары осени. Осенние угощения. «Страна, в которой я живу»	Занятие № 5 - упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Занятие № 6 упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; побуждать, детей переплывать бассейн. Занятие № 7 - закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.	«Охотник и утки» «Море волнуется» «Море волнуется»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
25.10.		Занятие № 8 - отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.	«Футбол»		

Ноябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
01.11. 08.11 15.11	Моя малая Родина. «Самая любимая мамочка моя»	Занятие № 9 - совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне. Занятие № 10 - учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку. Занятие № 11 -закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды, на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.	«Насос» «Посмотри на друга» «Водолазы»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
22.11.		Занятие № 12 - упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полу приседе, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.	«Плавучие стрелы»		
29.11.		Занятие № 13 - продолжать учить, чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.	«Водолазы»		

Декабрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
06.12. 13.12.	«Начало зимы»	Занятие № 14 - упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полу приседе, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне. Занятие № 15 - продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.	«Плавучие стрелы» «Поезд в туннель»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
20.12.	«К нам приходит Новый год»	Занятие № 16 - учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.	«Буксир»		
27.12.		Занятие № 17 -продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.	«Буксир»		

Январь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
10.01. 17.01	«Рождественское чудо.»	Занятие № 18 - обучение плаванию способом брасс в полной координации; закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Занятие № 19 - обучение плаванию способом брасс в полной	«Прыжок дельфина» «Прыжок дельфина»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

24.01 31.01	«Я и мои друзья»	координации; закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Занятие № 20 - продолжать учить, правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с ныряниием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц. Занятие № 21 - учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.	«Прыжок дельфина» «Плавучие стрелы»		

Февраль

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
07.02. 14.02. 21.02 28.02	Мир профессии. «Защитники отечества»	Занятие № 22 - учить выполнять, гребковые движения руками при скольжении; - согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость. Занятие № 23 -совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость. Занятие № 24 - совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног; воспитывать настойчивость. Занятие № 25	«Водолазы» «Весёлые дельфины» «На буксире» «Морской	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

		- закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать.	бой»		

Март

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
07.03. 14.03 21.03 28.03.	Моя прекрасная леди. «Весна пришла»	Занятие № 26 - закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать Занятие № 27 - продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди ; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость. Занятие № 28 - учить, свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость. Занятие № 29 - продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом брасс; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.	«Морской бой» «Я плыву» «Пловцы» «Морские звёзды»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

Апрель

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

04.04. 11.04 18.04 25.04.	«Загадки космоса» «Скоро в школу»	Занятие № 30 - закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость. Занятие № 31 - учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде. Занятие № 32 - учить, правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата. Занятие № 33 - упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.	«Удочка» «Передай мяч» «Передай мяч» Игры с игрушками	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

Май

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

02.05. 16.05 23.05 30.05	«День Победы» «К школе готов!»	Занятие № 34 - продолжать учить, детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног. Занятие № 35 - совершенствовать навыки плавания способом «Кроль» на груди и спине, воспитывать выносливость, самостоятельность. Занятие № 36 - сдача норм этапа обучения плаванию. Занятие № 37 - сдача норм этапа обучения плаванию.	«Кто быстрее?» «Кто быстрее?»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

В разновозрастной группе № 14 (ср. в.)

Сентябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
02.09.	«Я и мои друзья»	Занятие № 1 -повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены; ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала; повторение изученных упражнений.	«Футбол»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
09.09.	«Моя малая родина»	Занятие № 2 -обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, при задержанном дыхании; дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук.	«Салки»		

16.09. 23.09. 30.09		Занятие № 3 - обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук, при задержанном дыхании; дальнейшее обучение скольжению на груди, спине при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Занятие № 4 - учить детей, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину, на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость. Занятие № 5 - учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.	«Салки» «Салки» «Вода кипит»		

Октябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
07.10.	«Осень. Осеннее настроение»	Занятие № 6 - обучать детей, скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полу приседе, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле» Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.	«Водолазы»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
14.10.	«Мир вокруг нас»	Занятие № 7 - обучать детей, погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом;	«Буксир»		

21.10 28.10		воспитывать решительность. Занятие № 8 -обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук; закрепление пройденного материала. Занятие № 9 - продолжить обучать работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.	«Буксир» «Игры по желанию детей»		

Ноябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
11.11.	«Мир игры»	Занятие № 10 - продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.	«Медузы»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
18.11.		Занятие № 11 - учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить в поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.	«Плавучие стрелы»		
25.11.	«День матери. Моя любимая мамочка»	Занятие № 12 - учить детей, погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.	«Вратарь»		

Декабрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
02.12	«Начало зимы»	Занятие № 13 - учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и	«Насос»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

09.12.		вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность. Занятие № 14 -учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.	«Весёлые дельфины»		
16.12.		Занятие № 15 - учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.	«Караси и щука»		
23.12.	«К нам приходит Новый год»	Занятие № 16 - обучать детей, скольжению на спине; - продолжать обучение при согласованной работе рук и дыхания в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.	«Охотник и и утки»		
30.12.		Занятие № 17 - совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	«Водолазы»		

Январь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

13.01.	«Рождественское чудо»	Занятие № 18 - продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полу приседе с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.	«Передай предмет под водой»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
20.01. 27.01.	«Зимовье зверей»	Занятие № 19 - продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде, на груди, на спине; воспитывать выносливость Занятие № 20 - обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.	«Водолазы»		

Февраль

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
				Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
03.02.	«Большие и маленькие»	Занятие № 21 - обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.	«Морской бой»		
10.02.		Занятие № 22 - совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать	«Морской бой»		

		настойчивость.			
17.02.	«Защитники Отечества»	Занятие № 23 - закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.	«Достань клад»		

Март

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
03.03. 10.03	«Поздравляем мам»	Занятие № 24 - совершенствовать умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; продолжать обучать скользить по воде с поворотом туловища. Занятие № 25 - совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.	«Достань клад» «Хоровод»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
17.03.		Занятие № 26 - закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.	«Весёлые дельфины»		
24.03.	«Весна пришла»	Занятие № 27 -закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить , работая ногами, как при плавании способом» Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.	«Дружные ребята»		
31.03.		Занятие № 28 - продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.	«Я плыву»		

Апрель

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
07.04.	«Тайна третьей планеты»	Занятие № 29 - совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.	Игры с игрушками	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
14.04.		Занятие № 30 - продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.	«Водолазы»		
21.04. 28.04.	«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»	Занятие № 31 - закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать. Занятие № 32 - совершенствовать навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; упражнять работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.	«Передай мяч под водой» Игры с игрушками		

Май

Число	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
05.05.	«День Победы»	Занятие № 34 -совершенствование изученных способов плавания.	«Удочка»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
12.05.		Занятие № 35 -совершенствование изученных способов плавания.	«Удочка»		

19.05.	«Мир вокруг нас»	Занятие № 36 -закрепление пройденного материала.	«Буксир»		
26.05.		Занятие № 37 -подготовка и сдача норм III этапа обучения плаванию.	«Буксир»		

В разновозрастной группе № 14 (подг. гр.)

Сентябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
07.09.	Осень. Осеннее настроение.	Занятие № 1 -ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала; напоминание правил поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде.	«Салки»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
14.09.		Занятие № 2 - напоминание правил поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде	«Салки»		
21.09.	Губкин город мой родной.	Занятие № 3 -совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине; закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		
28.09.		Занятие № 4 - упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		

Октябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
05.10. 12.10 19.10	Дары осени. Осенние угощения. «Страна, в которой я живу»	Занятие № 5 - упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Занятие № 6 упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; побуждать, детей переплывать бассейн. Занятие № 7 - закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.	«Охотник и утки» «Море волнуется» «Море волнуется»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
26.10.		Занятие № 8 - отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.	«Футбол»		

Ноябрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
02.11. 09.11	Моя малая Родина.	Занятие № 9 - совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне. Занятие № 10 - учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога;	«Насос» «Посмотри на друга»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

16.11	«Самая любимая мамочка моя»	совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку. Занятие № 11 -закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды, на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.	«Водолазы»		
23.11.		Занятие № 12 - упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полу приседе, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.	«Плавучие стрелы»		
30.11.		Занятие № 13 - продолжать учить, чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.	«Водолазы»		

Декабрь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
07.12.	«Начало зимы»	Занятие № 14 - упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полу приседе, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне. Занятие № 15 - продолжать учить выполнять гребковые	«Плавучие стрелы» «Поезд в туннель»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

14.12.		движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.			
21.12.	«К нам приходит Новый год»	Занятие № 16 - учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.	«Буксир»		
28.12.		Занятие № 17 -продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с ныряниям; воспитывать смелость; развивать силу ног.	«Буксир»		

Январь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
11.01. 18.01 25.01	«Рождественское чудо.» «Я и мои друзья»	Занятие № 18 - обучение плаванию способом брасс в полной координации; закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Занятие № 19 - обучение плаванию способом брасс в полной координации; закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Занятие № 20 - продолжать учить, правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с ныряниям; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.	«Прыжок дельфина» «Прыжок дельфина» «Прыжок дельфина»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

Февраль

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
01.02. 08.02. 15.02 22.02	Мир профессии. «Защитники отечества»	Занятие № 21 - учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами. Занятие № 22 - учить выполнять, гребковые движения руками при скольжении; - согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость. Занятие № 23 -совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость. Занятие № 24 - совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног; воспитывать настойчивость.	«Плавучие стрелы» «Водолазы» «Весёлые дельфины» «На буксире»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

Март

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

01.03. 15.03 22.03 29.03.	Моя прекрасная леди. «Весна пришла»	Занятие № 25 - закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать. Занятие № 26 - закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать Занятие № 27 - продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди ; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость. Занятие № 28 - учить, свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.	«Морской бой» «Морской бой» «Я плыву» «Пловцы»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

Апрель

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

05.04. 12.04 19.04 26.04.	«Загадки космоса» «Скоро в школу»	Занятие № 29 - продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом брасс; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость. Занятие № 30 - закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость. Занятие № 31 - учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде. Занятие № 32 - учить, правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.	«Морские звёзды» «Удочка» «Передай мяч» «Передай мяч»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

Май

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

03.05. 10.05 17.05 24.05 31.05	«День Победы» «К школе готов!»	Занятие № 33 - упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног. Занятие № 34 - продолжать учить, детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног. Занятие № 35 - совершенствовать навыки плавания способом «Кроль» на груди и спине, воспитывать выносливость, самостоятельность. Занятие № 36 - сдача норм этапа обучения плаванию. Занятие № 37 - сдача норм этапа обучения плаванию.	Игры с игрушками и «Кто быстрее?» «Кто быстрее?»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

В разновозрастной группе № 14 (ст.в.), теплый период года

Июнь

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
05.06	«Здравствуй, жучок»	Занятие № 1 -ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала; напоминание правил	«Салки»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»

		поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде.			
07.06		Занятие № 2 - напоминание правил поведения в бассейне; повторение изученных упражнений на воде	«Салки»		
14.06	«Водичка – воздуху сестричка»	Занятие № 3 -совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине; закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		
19.06	«Здоровье без лекарств»	Занятие № 4 - упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		
21.06		Занятие № 5 - продолжаем упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; закреплять навыки плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.	«Охотник и утки»		
26.06	«В царстве королевы Песчинки»	Занятие № 6 -упражнять в движении ног в плавании способом кроль на груди, спине; побуждать, детей переплывать бассейн.	«Футбол»		
28.06		Занятие № 7 - закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.	«Море волнуется»		

Июль

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература

03.07 05.07 10.07	«В гостях у Автоши»	Занятие № 8 - отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость. Занятие № 9 - совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне. Занятие № 10 - учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.	«Море волнуется» «Насос» «Посмотри на друга»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»
17.07		Занятие № 11 - учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.	«Посмотри на друга»		
19.07	«Ты откуда, ветерок?»	Занятие № 12 - продолжать учить детей, задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога.	«Насос»		
24.07		Занятие № 13 -закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды, на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.	«Водолазы»		

26.07	«От рассвета, до рассвета, по лугам гуляет лето»	Занятие № 14 - упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полу приседе, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.	«Плавучие стрелы»		
31.07	«Сказки старика, Лесовика»	Занятие № 15 - продолжать учить, чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.	«Водолазы»		

Август

Дата	Тема недели ДОУ	Программное содержание, задачи	Игры	Виды деятельности	Литература
02.08	«За летом вприпрыжку»	Занятие № 16 - продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность. Занятие № 17 - учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость. Занятие № 18 -продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с ныряниям; воспитывать смелость; развивать силу ног.	«Поезд в туннель» «Буксир» «Буксир»	Двигательная, игровая	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»
07.08		Занятие № 19 - обучение плаванию способом брасс в полной координации; закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	«Буксир»		

09.08	«Цветочный калейдоскоп»	Занятие № 20 - продолжать учить, правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с ныряниием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.	«Прыжок дельфина»		
14.08		Занятие № 21 - учить выполнять, гребковые движения руками при скольжении; - согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.	«Водолазы»		
16.08		Занятие № 22 - продолжать учить выполнять, гребковые движения руками при скольжении; - согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.	«Водолазы»		
21.08	«Летние забавы»	Занятие № 23 -совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.	«Весёлые дельфины»		
23.08		Занятие № 24 - совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног; воспитывать настойчивость.	«На буксире»		
28.08		Занятие № 25 - закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать.	«Морской бой»		
30.08		Занятие № 26	«Морской		

		- закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо, плавать	бой»		

2.3.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

1) Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей.

Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

2) Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

3) Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости и широко используется для закрепления пройденного материала.

4) Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

5) *Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

6) Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Принципы организации занятий:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МБОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Структура занятий:

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Методы и приемы обучения:

Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описание техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник – могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения.

Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

Средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположения играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствуют развитию у детей умственных способностей;

Разучивание упражнений. Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения;

Исправление ошибок. Инструктором ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнению задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора;

Подвижные игры на суше и в воде. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действии и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

Имитация упражнений. Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

Оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы об их самочувствии и ощущениях;

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

Межличностные отношения между инструктором и ребенком. Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в тоже время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает

необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

Соревновательный эффект. Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспосабливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения

Контрольные задания. При обучении контрольным базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Эффективность оздоровления детей во многом зависит от рациональной организации профилактических и оздоровительных мероприятий в ДОУ и семье.

Сотрудничество детского сада и семьи строится в соответствии с нормативно-правовыми документами (Уставом МБОУ, Типовым положением о дошкольном учреждении, законодательными актами РФ, локальными актами МБОУ) и направлено на достижение основной цели – разработки новых подходов к взаимодействию детского сада и родителей, как фактора позитивного физического развития ребенка; на профилактику заболеваемости ОРВИ, ОРЗ и органов дыхания, повышение резистентности организма часто болеющих детей, формирование у детей, родителей, педагогов ответственного отношения к собственному здоровью.

Характеристика семей воспитанников

В условиях введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования одним из приоритетных направлений становится взаимодействие педагогов с семьями воспитанников. Главной целью такого взаимодействия для всего педагогического состава ДОУ является повышение педагогической культуры родителей, укрепление детско-родительских отношений и приобщение родителей к участию в жизни

детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы.

Анализ социального состава родителей позволил сделать вывод о том, что строить работу с семьей нужно с учетом образовательного уровня родителей, социального статуса семьи, индивидуальных особенностей конкретного ребенка.

С этой целью ежегодно составляется социальный паспорт семей дошкольников, посещающих ДОУ.

Важнейшим направлением в деятельности детского сада является организация взаимодействия с семьями воспитанников. Сотрудничество детского сада и семьи
строится с учетом того, что социализация ребенка осуществляется, прежде всего, в семье, которая является основным проводником знаний, ценностей, отношений. Решение этой задачи педагоги видят в поиске и внедрении новых, современных форм сотрудничества.

Включенность ДОУ в современное социокультурное пространство территории позволяет выстраивать гуманистически ориентированный образовательный процесс, целью которого является не только стремление удовлетворить разнообразный спектр потребностей и возможностей ребенка, но и выполнить социальный заказ общества – сохранить его здоровье.

Физкультурно-оздоровительное взаимодействие с научными организациями, учебными и здравоохранительными учреждениями города осуществляется на основе подписанных договоров и согласно, разработанных планов, что позволяет расширять рамки здоровьесберегающего пространства ДОУ. Сотрудничество обеспечивает внешнюю интеграцию образовательного процесса, носит характер просвещения, расширения представлений о физкультурно-спортивной среде территории МБОУ и воспитании подрастающего поколения на территориальных традициях. Проводимые совместные мероприятия повышают педагогические возможности гармоничного развития личности ребенка, способствуют активизации его физкультурно-оздоровительной деятельности.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.
- индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

• взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

Эффективными формами работы с семьёй по физическому развитию детей являются:

• совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья;

• дни открытых дверей, где родители имеют возможность не только присутствовать, но и принять участие в проведении утренней гимнастики, физкультурного занятия;

• домашние задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребёнка, дать родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребёнку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию

• демонстрация передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Месяц	**Возраст**	**Тема мероприятия**
Сентябрь	Средний	Рекомендация: «Начало всех начал».
Сентябрь	Старший	Консультация: «Здоровье в наших руках».
Сентябрь	Подготовительный	Консультация: «Движение и здоровье».
Октябрь	Средний	Консультация: «На зарядку становись!»
Октябрь	Старший	Консультация: «Здоровый образ жизни»
Октябрь	Подготовительный	Консультация: «Безопасность на воде».
Ноябрь	Старший	10 советов родителям по укреплению физического здоровья детей.
Ноябрь	Средний	Консультация: «Стадион в квартире».
Ноябрь	Подготовительный	Консультация: «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей».
Декабрь	Средний	Рекомендация: «Игры на свежем воздухе».
Декабрь	Старший, подготовительный	Рекомендации: «Какой вид спорта выбрать для ребенка?».
Январь	Подготовительный	Рекомендация: «Выбираем зимние снаряжения»
Январь	Средний	«Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики».
Январь	Старший	Консультация: «Игры на свежем воздухе зимой».

Февраль	Подготовительный	Рекомендация: «Как выбрать лыжи для ребенка».
Февраль	Средний	Консультация: «Здоровье детей в наших руках»
Февраль	Старший	Памятки для родителей
Март	Подготовительный Старший	Консультация: «Кто хочет стать хорошим пловцом».
Март	Средний	Рекомендация: «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься».
Апрель	Подготовительный	Консультация: «Плавание в детском саду, как средство здоровьесбережения детей».
Апрель	средний	Консультация: «Подвижные игры с детьми 3 -5 лет в семье».
Май	Старший	Консультация: «Роль физических упражнений в развитии детей»
Май	Средний	Консультация: «Нарушени осанки у детей».
Май	Подготовительный	Консультация: «Роль родителей в физическом воспитании детей».
Май	Подготовительный Старший	Консультация: «Закаливание летом».
июнь	Старший	Консультация «Игры для обучения детей плаванию».
июнь	Средний	Рекомендация «Чем занять ребенка на природе».
июнь	Подготовительный	
июнь	Подготовительный, старший	Консультация: «Подвижные игры с детьми 5-7 лет в семье».
июль	Подготовительный	Консультация: «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься».
июль	средний	Рекомендация: «Как правильно выбрать надувной круг».
июль	Старший	Консультация: «Безопасность на воде».
август	Подготовительный, старший	Консультация: «Здоровье детей в наших руках».
август	Средний	Консультация: «Играйте вместе с детьми»

2.5. Особенности организации педагогической диагностики

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Младшая группа	Делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя группа	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая группа	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная группа	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.

	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжкив воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной дощечкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение

Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- ***Высокий уровень*** – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- ***Средний уровень*** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью взрослого.
- ***Низкий уровень*** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания.

№	Наименование комплексной программы, автор
1	Образовательная программа дошкольного образования «**Детство**» / Под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева

Учебно-методическая литература

№	Образователь	Литература

	ная область	
	«Физическое развитие»	1. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К.Воронова , 2010.

3.2. Распределение организованной образовательной деятельности в течение учебного года

Занятия физической культурой являются основной формой развития двигательных навыков и умений детей. Продолжительность занятий по группам регламентируется в зависимости от возраста детей, в соответствии с действующим СанПиНом, ФГОС ДО, образовательной программой МБОУ.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Длительность занятий, мин.
Средняя	20 мин.
Старшая	25 мин.
Подготовительная	30 мин.

Организованная образовательная деятельность по плаванию	**Средняя группа №16**	**Рановозрастная группа №14**	**Старшая группа №15**	**Подготовительная группа №17**

1раз неделю	20 мин.	подг.в. 30 мин. ср. в. 20 мин.	25 мин.	30 мин.
Недельная нагрузка ОД	20 мин.	подг.в. 30 мин. ср. в. 20 мин.	25 мин.	30 мин.
Количество ОД в год	**62**	**подг. в. 37** **ср.в. 37**	**64**	**37**

Сетка НОД на 2022 – 2023 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК	
бассейн	**время**
ВТОРНИК	
бассейн	**время**
Подготовительная группа № 17	11.50 – 12.20
СРЕДА	
бассейн	**время**
Разновозрастная группа. № 14(подг.гр)	11.45-12.10
ЧЕТВЕРГ	
бассейн	**время**
Старшая группа №15	11.45-12.10
ПЯТНИЦА	
бассейн	**время**
Средняя группа №16	11.35-11.55
Разновозрастная группа. № 3(ср.в)	11.55-12.15

Сетка НОД на 2022 – 2023 учебный год
на летний период

ПОНЕДЕЛЬНИК

бассейн	**время**
Средняя группа №16 Разновозрастная группа. № 14(ст.в)	11.20-11.40 11.40-12.05
ВТОРНИК	
бассейн	**время**
Старшая группа №15	11.40 – 12.05
СРЕДА	
бассейн	**время**
Средняя группа №16 Разновозрастная группа №14(ст.в)	11.20 – 11.40 11.40 - 12.05
ЧЕТВЕРГ	
бассейн	**время**
старшая группа № 15	11.40 – 12.05

3.3Циклограмма деятельности инструктора по физкультуре

Понедельник	
Время	**Мероприятия**
Вторник	
Время	**Мероприятия**
11.50 – 12.20	Проведение непосредственной образовательной деятельности в подготовительной к школе группе № 17
Среда	
Время	**Мероприятия**
11.45-12.10	Проведение непосредственной образовательной деятельности в разновозрастной группе. № 14(подг.гр)
Четверг	
Время	**Мероприятия**

11.45-12.10	Проведение непосредственной образовательной деятельности в старшей группе № 15
Пятница	
Время	**Мероприятия**
11.35-11.55	Проведение непосредственной образовательной деятельности в средней группе №16
11.55-12.15	Проведение непосредственной образовательной деятельности в разновозрастной группе. № 14(ср.в)

3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия, проводимые в МБДОУ

№	Наименование мероприятий	группа	сроки	Ответственный
1	В аквариуме	средняя группа №16	октябрь	инструктор по физкультуре
2	День Нептуна	старшая группа №15	октябрь	инструктор по физкультуре
3	Веселый хоровод	средняя группа №16	ноябрь	инструктор по физкультуре
4	В гостях у Жемчужницы	старшая группа №15	ноябрь	инструктор по физкультуре
5	День пловца	средняя группа №16	декабрь	инструктор по физкультуре
6	В поисках новогодней ёлочки	старшая группа №15 подготовительная №17	декабрь	инструктор по физкультуре
7	Мой веселый, звонкий мяч	средняя группа №16	январь	инструктор по физкультуре
8	Праздник Нептуна	старшая	январь	инструктор по физкультуре
9	Мы - моряки!	средняя группа №16	февраль	инструктор по физкультуре
10	Мы моряки-солдаты,	старшая группа	февраль	инструктор по

	бравые ребята	№15		физкультуре
11	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	средняя группа №16	март	инструктор по физкультуре
12	Олимпиада	старшая группа №15	март	инструктор по физкультуре, воспитатели
13	В гостях у Водяного	средняя группа №16	апрель	инструктор по физкультуре
14	Я – рыбачка, ты – рыбак!	старшая группа №15	апрель	инструктор по физкультуре

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Материально-техническое оснащение бассейна

Наименование оборудования		количество
Комплект надувных игрушек (не менее 6 шт.)	шт.	1
Кольца цветные тонущие 18см (4 шт.)	шт.	1
Набор тонущих игрушек	шт.	4
Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	шт.	2
Обруч плавающий (горизонтальный)	шт.	6
Поплавок цветной, флажок	шт.	6
Доска плавательная	шт.	3
Палка трубка.	шт.	6
Ласты детские	шт.	4
Нарукавники для плавания	шт.	12
Круги для плавания	шт	6
Очки для плавания	шт.	12

Свисток	шт.	2
Шест инструктора	шт.	1

3.6. Используемая литература

1. Образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева;
2.«Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К.Воронова , 2010.