

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №60 Приморского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ №60

Протокол от «26» августа 2021 г. №1



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий ГБДОУ №60  
А.Г. Губева

Приказ от «30» августа 2021 г. № 59

Рабочая программа по обучению плаванию  
для старших групп (5-6 лет)  
на 2021-2022 учебный год

Инструкторы по физической культуре:  
Тимофеева Т.Л., Мокшина И.С.

Санкт-Петербург,  
2021г.

**Содержание**  
**Наименование раздела**

	<b>Стр.</b>
<b>1. Целевой раздел</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Планируемые результаты освоения Программы воспитанниками .....	5
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	5
2.1. Описание образовательной деятельности .....	5
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы .....	6
2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников .....	8
<b>3. Организационный раздел</b> .....	
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения по Программе.....	9
3.2 Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды.....	10
3.2.Распорядок образовательной деятельности.....	11
3.4. Планирование образовательной деятельности.....	13
3.5.Перечень литературных источников.....	15
<b>4. Приложения</b> .....	16

**Целевой раздел.**

## 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструкторов по физической культуре (плавание) старших групп (5-6 лет) (далее – Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка детский сад №60 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) является локальным актом ГБДОУ, определяющим объем, порядок, содержание изучения образовательных областей образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ обучающимися в возрасте от пяти до шести лет. Программа является неотъемлемой частью основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ. Она определяет модель организации образовательного процесса, ориентирована на личность воспитанников группы и основывается на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

*Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:*

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года» [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека факторов среды обитания СанПин 1.2.3685-21 (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 №62296);

- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
- Уставом ГБДОУ № 60.

### ***Цель реализации Программы:***

- Реализация содержания основной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

### ***Задачи:***

- Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию и закаливанию
- Укрепление мышечного корсета.
- Развитие координационных способностей (произвольного внимания, моторной памяти)

### ***Принципы и подходы к формированию Программы***

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников

### ***Значимые для разработки и реализации Программы характеристики***

#### ***Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 5-6 лет***

Группа № 6. В группе 26 человек 13 мальчиков и 13 девочек.

Группа № 8. В группе 24 человек 12 мальчиков и 12 девочек.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Важным показателем этого возраста 5-6 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим. Дети могут критически относиться к некоторым своим недостаткам, могут давать личностные характеристики своим сверстникам, подмечать отношения между взрослым и взрослым или взрослым и ребенком. В играх на логику прослеживается и личностный аспект дошкольника. Правильно решив упражнение, ребенок радуется, чувствует уверенность в себе и желание побеждать.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы.**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

### **Целевые ориентиры в группе младшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)**

- Выполняет “звездочку” и “поплавок
- Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- Лежание на груди.
- Лежание на спине.
- Продолжать учить скользить на груди с различным положением рук.
- Учить согласовывать движения ног с движениями рук в кроле на груди.
- Научить плавать на спине

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности**

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательная область).

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

#### ***Практические занятия в старшей группе***

##### **Цели**

- Закаливание и укрепление детского организма.
- Укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, развитие сердечно-сосудистой системы, развитие двигательных способностей детей.
- Обучение сочетанию движений рук и ног способом «кроль на груди и спине».
- Привитие правил личной гигиены.

##### **Задачи**

- Освоить вдох и выдох с поворотом головы в воде.

- Освоить выдохи в воду сериями.
- Совершенствовать движения ног способом «кроль» при скольжении на воде, на груди и спине.
- Учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом «кроль на груди» при скольжении в воде.
  
- Учить сочетанию движений рук и ног при скольжении в воде.
- Научить нырять под воду с задержкой дыхания.
- Научить плавать способом «кроль на спине» с движениями рук и ног.
- Содействовать развитию двигательных способностей: координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты.
- Способствовать воспитанию самостоятельности, смелости, организованности, решительности, чувству товарищества.

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.**

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

### **Формы:**

*Образовательная деятельность по плаванию* - дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

*Развлечения и праздники на воде* - Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

### **Методы:**

*Словесные* – объяснения, в форме образных выражений и сравнений, беседы, команды, распоряжения и указания.

*Наглядные* – показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части, анализ с помощью наглядных пособий, жестов.

*Практические* – предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью. Обучение в облегченных или усложненных упражнениях.

*Показ упражнений.*

**В процессе овладения новыми упражнениями с детьми дошкольного возраста используются следующие методические приемы:**

*Показ упражнений.* Наиболее сложные и новые упражнения инструктор по физической культуре показывает в сочетании с детальным описанием 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 расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует 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 и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;

*Исправление ошибок.* Тренером ведется действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои дела делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя.

*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 действия 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 детям об их самочувствии и ощущениях

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

*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 приспособливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;•

*Контрольные задания.* При обучении 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 является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений

### **2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

#### **Основные задачи взаимодействия:**

- изучение отношения родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- вовлечение родителей в конкретные дела, занятия, проекты, развивающиеся в группе, которую посещают их дети.
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

#### **План взаимодействия с семьями воспитанников:**

Месяц	Темы	Формы работы
IX-2021 г.	«Собираем ребенка на занятия в бассейн»	гр. род. собрание
X-2021 г.	«Значение оздоровительного плавания»	Папка-передвижка
XI-2021 г.	«Преодоление водобоязни»	Инд. консультация
XII-2021 г.	«Преемственность закаливания в условиях детского сада и семьи»	Консультация



I-2022 г.	«Чем занять ребенка в ванной»	Папка-передвижка
II-2022 г.	«За здоровьем – босиком!»	Папка-передвижка
III-2022 г.	«Летние игры с водой»	Папка-передвижка
IV-2022г.	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	гр. род. собрание

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги, нарукавники, плавательные доски.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей: надувные игрушки, резиновые и пластмассовые игрушки, тонущие игрушки, мячи разного размера, обручи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

#### Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие (плавание)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Протченко . Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию детей с 2-7 лет»,2007.</li> <li>2.Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 2007.</li> <li>3.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).</li> <li>4. К. И. Безотечество Гидрореабилитация. Учебное пособие модуля дисциплины "Технологии физкультурно-спортивной деятельности" Флинта , Наука 2017</li> </ol>

	<p>5.Воронова Е. К. Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003, 80 с,</p> <p>6. В.С. Васильев Обучение детей плаванию, Учитель, 2012,152с.</p> <p>7.Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М., Скрипторий 2003, 2008, 88 с.</p> <p>8. А. А. Федулов. Профилактика нарушения осанки у детей: занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности.Учитель2016</p> <p>9.Мартынова Л. В., Попкова Т. Н. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006, 96 с.</p> <p>10.Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 С.</p> <p>11.Арзамасцева Л.С., Микляева Н.В., Морозова Л.Д., Птицин И.В., Романова О.Ю., Семенчук М.Г., Черепанова О.О. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ под редакцией Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104 с.</p>
--	---

### Оснащенность группы информационно-коммуникационными технологиями.

*Перечень технических средств обучения, используемых для реализации образовательной программы*

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Магнитофон	1

### 3.2. Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды.

*План организации развивающей предметно-пространственной среды*

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	«Цветочная полянка» из киндер-сюрпризов для свободного освоения водного пространства	Октябрь
	Надувные игрушки для свободных игр	Ноябрь

	Теннисные шарики для обучения дыханию	Декабрь
	Игольчатые мячики для самомассажа	Январь
	Мячи средние для игр	Февраль
	Крупные тонущие игрушки для обучения ныранию	Март
	Надувные нарукавники для обучения плаванию	Апрель

### 3.3.Распорядок образовательной деятельности

График прохождения учебного материала, старшая группа (5 – 6 лет)

Каждое занятие проводится 2 раза

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия													
		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27
1	Вводная беседа	+													
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Изучение техники плавания														
	- имитация работы рук шагом в воде.	+	+	+	+	+	+	+							
	-Изучение работы ног у опоры	+	+	+	+	+									
	- Плавание с помощью ног (доски,нудлы,мячи)						+	+	+	+	+				
	- Задержка дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- Упражнения на всплытие и погружение(звезда, поплавок)		+	+	+	+	+	+	+	+					
	- Плавание на груди на задержке дыхания.					+	+	+	+	+	+	+	+		
	- Движения руками воде;(брасс,кроль)					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Проныривание в обручи.												+	+	+	

	- Плавание с различными положениями рук									+	+	+	+	+	+	+
	- Выдох -вдох в воду;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- Плавание на спине.									+	+	+	+	+	+	+
	- Согласование работы ног и рук в кроле на груди.										+	+	+	+	+	+
6	Тестирование.	+														+
7	Игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Индивидуальная работа.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Упражнения и игры

«Ходьба по скале», «Ледокол», «Лодочка на веслах», «Лодочка на парусе», «Паровозик», «Невод», «Цапли», «Утки», «Зайчики», «Крокодилы», «Полощем белье», «Волны на море», «Поймай рыбку», «Капитаны», «Карусели», «Умывание», «Ловишки в воде», «Ладушки», «Дождик», «Мотор», «Сделай ветер», «Надуй шар», «Бегемотики», «Пузыри», «Водолазы», «Фонтан», «Лодочки», «Снеговик растаял», «Звезда»,

### Структура реализации образовательной деятельности

Занятия проводятся в первую половину дня, в игровой форме. Длительность занятий 25 минут. Глубина воды в бассейне 75 сантиметров. Темпера воды в чаше бассейна 32 градуса. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса. Занятия проводятся по подгруппам (5 – 6 человек).

Методические рекомендации:

Игры на воде организуются при соблюдении некоторых условий:

- Добровольность участия в игре (необходимо добиваться того, чтобы ребёнок сам захотел принять участие в предложенной игре);
- Непосредственное участие в игре взрослого, который своими действиями, эмоциональным общением с детьми вовлекает их в игровую деятельность, делает её важной и значимой для них;
- Многократное повторение игр (дети по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое);
- Предоставление ребёнку возможности проявить, выразить себя, свой взгляд на мир

Занятия имеют три части:

1. Вводная. Разминка с использованием игр на разнообразные способы передвижения.

2. Основная, решающая поставленные задачи, Используются игры, направленные на развитие подготовительных плавательных навыков: дыхания, принятия горизонтального положения в воде, работа ногами, плавание с подвижной опорой;
  3. Заключительная. Используются игры на расслабление и свободные предметные игры.
- школьного образования по физическому развитию воспитанников.

**Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

Длительность занятий по плаванию в течение года

Возрастная группа	Длительность занятий (мин)		Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в год</u>
	в одной подгруппе	во всей группе		
старшая	от 20 до 25	60	1	28

**3.4. Планирование образовательной деятельности.**

*Календарно – тематическое планирование на учебный год*

месяц	тема
сентябрь	Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нем.
	Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе
	Продолжать обучать скользить по поверхности воды.
октябрь	Формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.
	Обучать делать выдох в воду во время скольжения.
	Тренировать задержку дыхания 6-7сек.
	Продолжать учить скольжению на груди с доской в руках
	Продолжать учить скольжению на спине с доской в руках
ноябрь	Совершенствовать движение рук как при плавании кролем
	Совершенствовать движение ног как при плавании кролем

	Продолжать учить скольжению на спине и груди
	Продолжать обучать навыкам всплытия и лежания на воде (медуза, звезда, поплавок)
декабрь	Совершенствовать погружению в воду с головой и умение открывать глаза в воде.
	Совершенствовать вдохи и выдохи сериями в воду.
	Совершенствовать всплытие и лежание на воде («поплавок», «звезда» на спине).
	Совершенствовать скольжение на груди и спине.
январь	Совершенствовать скольжение на груди и спине.
	Совершенствовать движение ног, как при плавании кролем с доской в руках на груди.
	Совершенствовать движение ног, как при плавании кролем с доской в руках на спине.
	Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем.
февраль	Обучать вращательным движениям в воде.
	Совершенствовать вдох-выдох в воду
	Тренировать задержку дыхания 7-8сек
	Совершенствовать скольжение с постепенным выдохом в воду.
	Совершенствовать движения рук при плавании кроль на груди и на спине.
март	Совершенствовать всплытие и лежание на воде («медуза», «поплавок», «звезда», «звезда» на спине).
	Совершенствовать вращательные движения в воде.
	Формировать навык выдоха в воду с поворотом головы для вдоха.
	Ознакомить нырянию на глубину с движением рук.
	Ознакомить движение ног при плавании на боку с доской в руках
	Обучать плаванию кроль на груди и на спине.
апрель	Совершенствовать вращательные движения тела в воде.
	Закреплять прыжок из воды с нырянием на глубину с движением ног и рук с продвижением вперед доставая предмет со дна.
	Закреплять движение рук и ног при плавании на боку с доской.
	Совершенствовать навык выдох воду с поворотом головы для вдоха.

	Обучать упражнениям на овладение общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.
май	Закреплять навык в согласовании движений рук и дыхания при плавании «кролем» на груди и спине.
	Совершенствовать навыки детей в плавании в полной координации движений рук, ног и дыхания.
	Контроль приобретенных навыков.

#### План проведения мероприятий на 2021-2022 учебный год

Содержание работы	Срок	Ответственный
Праздники	Сентябрь	Инструкторы физической культуры
1.Музыкально - спортивный праздник по ПДД	Февраль	
2. Спортивные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	Март	
3. Музыкально-спортивный праздник «Масленица»	Июнь	
4. Музыкально-спортивный праздник «Солнечный день»		

#### 3.5.Перечень литературных источников.

- 1.Воронова А.К. Программа обучения плаванию в Д.С. СПб, Детство-пресс 2003.
- 2.Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
- 3.Ласточкина А.В., Ващук О.В., Леонтьук Л.М. Плавание детей с нарушением осанки. СПб, Балтийская Педагогическая Академия, 2001
- 4.Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
- 5.Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
- 6.Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М., Изд-во ФАИР, 2008.
- 7.Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
- 8.Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03
- 9.Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., Айрис пресс, 2012.
- 10.Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М. Айрис пресс, 2011.
- 11.Чеменова А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб, Детство-пресс, 2011

#### **4.Приложения**

Приложение №1 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программа по физическому развитию воспитанников