

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

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
ГБДОУ №60
Протокол от 29.08.2023. №1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ №60
_____ Т.А.Голубева

Приказ от 30.08.2023 № 53-о/д

Рабочая программа по обучению плаванию
для детей 5-6 лет
на 2023-2024 учебный год



Подписан: Голубева Татьяна
Александровна
DN: С=RU, OU=Заведующий,
O=ГБДОУ №60 Приморского
района Санкт-Петербурга,
CN=Голубева Татьяна
Александровна,
E=gdou60.prim.spb@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: Санкт-Петербург
Дата: 2023-09-08 14:40:54

Инструкторы по физической культуре:
Тимофеевой Т.Л, Мокшиной И.С.

г. Санкт - Петербург
2023г

Содержание

Наименование раздела	Стр.
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 5-6 лет	5
1.4. Планируемые результаты освоения Программы детьми	5
2. Содержательный раздел	5
2.1. Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	5
2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	6
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.	6
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	6
2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	7
2.6. Коррекционно-развивающая работа с детьми	9
3. Организационный раздел	9
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	9
3.2 Описание особенностей организации предметно-пространственной среды группы	11
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	11
3.4. Распорядок образовательной деятельности	12
3.5. Планирование образовательного процесса	15
3.6. Перечень литературных источников	16
4. Приложение	17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Цель реализации Программы

Целью Программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места

проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка 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 воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- формирование социально культурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям

развития);

- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 5-6 лет.

Группа № 9: в группе 28 человек 12 мальчиков и 16 девочек.

Группа № 10: в группе 30 человек 14 мальчиков и 16 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.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы детьми.

- 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. Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»:

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Введение термина «занятие» не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог выбирает самостоятельно.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы педагог учитывает следующие условия:

- 1) уделяет внимание развитию детского интереса к плаванию;
- 2) поощряет и поддерживает желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

План работы с родителями:

Месяц	Темы	Формы работы
IX-2023 г.	«Собираем ребенка на занятия в бассейн»	гр. род. собрание
X-2023 г.	«Значение оздоровительного плавания»	Папка-передвижка

XI-2023 г.	«Преодоление водобоязни»	Инд. консультация
XII-2023 г.	«Преемственность закаливания в условиях детского сада и семьи»	Консультация
I-2024 г.	«Чем занять ребенка в ванной»	Папка-передвижка
II-2024 г.	«За здоровьем – босиком!»	Папка-передвижка
III-2024 г.	«Летние игры с водой»	Папка-передвижка
IV-2024г.	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	гр. род. собрание

2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

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

Формы:

Занятия - дети делятся на подгруппы по 6-8. 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 приспособляют 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

2.6. Коррекционно-развивающая работа с детьми.

.Структура КРР в ДОУ.

1. Работа по социальной адаптации вновь поступивших детей.
2. Педагогическое наблюдение за детьми всех возрастных групп и диагностика всестороннего развития детей.
3. Проведение ППК, согласно графику и положению о ППК ДОУ.
4. Составление рекомендации для педагогов и родителей и внедрение их в индивидуальных и групповых формах работы с детьми.
5. Выбор оптимальных для развития обучающихся коррекционно-развивающих программ и методик психолого-педагогического сопровождения.

3.Организационный раздел

3.1.Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

16) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2 Описание особенностей организации предметно-пространственной среды группы.

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. Материально-техническое обеспечение 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)	1.Протченко . Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию детей с 2-7 лет»,2007. 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.

	<p>3.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).</p> <p>4. К. И. Безотечество Гидрореабилитация. Учебное пособие модуля дисциплины "Технологии физкультурно-спортивной деятельности" Флинта , Наука 2017</p> <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

3.4. Распорядок образовательной деятельности

График прохождения учебного материала, средняя группа (5-6 лет)

№ 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 в 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 организовываются 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)

(в соответствии с требованиями СанПиН)

Длительность занятий по плаванию в течение года

Возрастная группа	Длительность занятий (мин)		Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю	Количество образовательных занятий по физическому развитию в год
	в одной подгруппе	во всей группе		
средняя	от 15 до 20	60	1	28

3.5. Планирование образовательного процесса

План проведения мероприятий на 2023-2024 учебный год

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 всплывания 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 всплывание 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 в 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.

Содержание работы	Срок	Ответственный
ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ 1.Музыкально - спортивный праздник по ПДД 2. Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества «Играем вместе» 3.Музыкально-спортивный праздник «Масленица» 4.Музыкально-спортивный праздник «Солнечный день»	Сентябрь Февраль Март Июнь	Инструкторы физической культуры

3.6. 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 Программы по физическому развитию воспитанников