

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 6-7 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=ggolub60.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 6-7 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 6-7 лет.**

Группа № 7: в группе 27 человек 14 мальчиков и 13 девочек.

Группа № 11: в группе 24 человек 14 мальчиков и 10 девочек.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200

граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры

Волевая готовность (произвольная сфера) заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требуют учеба, режим школьной жизни.

### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы детьми.**

- Движения ног в плавании способом кроль на груди, спине более совершенны.
- Знают движения ног способом брасс.
- Знают способы брасс, (ноги кроль, руки брасс)
- Формируется навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
- Формируется навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
- Плавают под водой.
- Умеют проныривать.

## **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 подготовительной группе*

#### **Цели**

- Способствовать укреплению здоровья детей, их гармоничному развитию.
- Совершенствовать формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки.
- Содействовать развитию двигательных способностей детей.
- Повышать работоспособность организма.

- Приобщать к здоровому образу жизни.
- Формировать гигиенические навыки.
- Научит плавать детей способом «кроль на груди».
- Научить детей плавать способом «кроль на спине».

## 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	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2023 г.	Собираем ребенка на занятия в бассейн»	11 7	гр. род. собрание	фотоотчет
X-2023 г.	Значение оздоровительного плавания»	11 7	Папка-передвижка	
XI-2023г.	Плавание как вид спорта»	11 7	Инд. консультация	спортшкола
XII-2023 г.	«Преимущества закаливания в условиях детского сада и семьи»	11 7	Консультация	видеофильм
I-2024 г.	Значение прикладного плавания»	11 7	Папка-передвижка	
II-2024 г.	«За здоровьем – босиком!»	11 7	Папка-передвижка	
III-2024 г.	«Летние игры с водой»	11 7	Папка-передвижка	
IV-2024 г.	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	11 7	гр. род. собрание	Ознакомление родителей с содержанием, организационными и игровыми формами и методами

				физического развития детей. Отчет о проделанной работе.
V-2024г.	Виды спорта	11	7	Инд. консультация

## 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 нырянию	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)	<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> <li>5.Воронова Е. К. Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003, 80 с,</li> <li>6. В.С. Васильев Обучение детей плаванию, Учитель, 2012,152с.</li> <li>7.Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М., Скрипторий 2003, 2008,</li> </ol>



	- Плавание на спине с различными положениями рук							+	+	+	+	+				
	- Задержка дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- согласование работы ног и рук и дыхания в кроле на груди										+	+	+	+	+	+
	- Плавание брассом							+	+	+	+	+	+			
	- Движения ногами дельфин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	- Проныривание в длину.															
	- Прикладное плавание									+	+	+	+	+	+	+
	- Выдох -вдох в воду;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- Плавание на спине в полной координации									+	+	+	+	+	+	+
	Знакомства со спортивными способами плавания.											+	+	+	+	+
6	Тестирование.	+														+
7	Игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Индивидуальная работ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

### Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия по плаванию 1 раз в	Домашние задания.	Динамическая	осуществляется личностно-

неделю . Праздники-.2 в год.... Спортивные развлечения- ..ежеквартально..Соревновани я -2	Свободное плавание.	гимнастика Элементы стрейчинга Элементы синхронного плавания аквааэробика	ориентированный подход к развитию воспитанников
---	---------------------	---	--

**Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**  
(в соответствии с требованиями СанПиН)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
подготовительная	30 мин.	1

### 1.5. Планирование образовательного процесса

План проведения мероприятий на 2023-2024 учебный год

#### *Календарно – тематическое планирование на учебный год*

месяц	тема
сентябрь	Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.
	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «медуза», «поплавок».
	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди и спине
	Совершенствовать вдохи и выдохи сериями в воду.
октябрь	Упражнения, направленные на совершенствование скольжения на груди с движением ног кролем.
	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепления скольжения на спине с движением ног кролем
	Упражнения, направленные на совершенствование работы рук при плавании «кроль» на груди.
	Упражнения, направленные на совершенствование работы рук при плавании «кроль» на спине.

ноябрь	Упражнения, направленные на совершенствование вдоха и выдоха с поворотом головы.
	Совершенствовать всплытие и лежание на воде «поплавок», «звезда», «звезда» на спине.
	Совершенствовать скольжение на груди и спине.
	Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.
декабрь	Совершенствовать навык всплытие и лежание на воде «поплавок», «звезда», «звезда» на спине.
	Совершенствовать скольжение на груди и спине с работой ног «кролем» с положением одной руки с выдохом в воду.
	Закреплять плавание «кроль» на груди с движениями рук и ног
	Закреплять плавание «кроль» на спине с движениями рук и ног.
январь	Совершенствовать скольжение на груди и спине с работой ног «кролем» с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха.
	Закрепление скольжения на груди с полуповоротом на спину с работой ног «кролем».
	Закрепление скольжения на спине и полуповоротом на грудь с работой рук и ног.
	Совершенствование плавания «кроль» на груди и спине.
февраль	Закрепление скольжения на груди с полуповоротом на спину с работой ног «кролем».
	Закрепление скольжения на спине и полуповоротом на грудь с работой рук и ног.
	Закреплять вращательные движения тела в воде с работой ног способом «кроль».
	Совершенствовать работу рук «кролем» на груди и спине
	Тренировать задержку дыхания 8-10сек.
	Осваивать положение тела при нырянии на глубину с движениями рук.
март	Совершенствовать навык в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.
	Упражнения, совершенствующие для задержки дыхания 8-10сек.
	Совершенствование на всплытие и лежание на воде («медуза», «поплавок», «звезда», «звезда» на спине).
	Совершенствовать вращательные движения тела в воде с работой ног «кролем».
	Закреплять положения тела при нырянии на глубину с движениями рук и ног
	Совершенствовать плавание «кроль» на груди и спине, в полной координации рук и ног с дыханием
апрель	Совершенствовать движения ног при плавании на боку с доской.

	Совершенствовать движения рук при плавании на боку.
	Совершенствовать плавание способом «дельфин»
	Совершенствовать плавание способом «брасс».
май	Совершенствовать прыжок из воды с нырянием на глубину с движением рук и ног с продвижением вперед, захватывая предмет со дна.
	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координации движений рук, ног и дыхания
	Контроль приобретенных навыков.

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ</b> 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

#### **1.6. 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