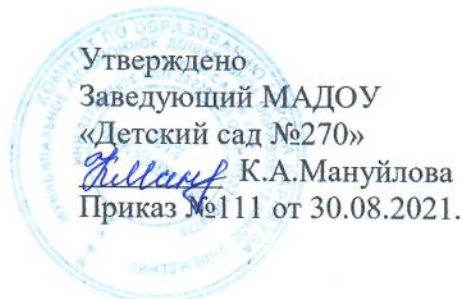


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №270
(МАДОУ «Детский сад №270»)

Принято
на педагогическом совете
протокол № 4 от 26.08.2021



02-10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре (плавание)
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №270»
на 2021/2022 учебный год

Разработчик:
Вершинина Жанна Валерьевна
инструктор по физической
культуре

г. Барнаул, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	12
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	16
2.4.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений	16
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	19
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	19
3.2.	Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания	19
3.3.	Планирование образовательной деятельности. Учебный план	19
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	24
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	25
	Приложение	26
	Лист изменений и дополнений	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет (далее – Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №270» и программой «Обучение плаванию в детском саду». Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №270» (Далее – МАДОУ).

Программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и содержит три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно- образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно- образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения

дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Работа по обучению детей плаванию, включает в себя следующие формы:

- Организованная образовательная деятельность по плаванию (занятие);
- Развлечения, праздники на воде;
- Консультации для родителей и педагогов.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

- младшая группа;
- средняя группа;
- старшая группа;
- подготовительная к школе группа.

Срок реализации программы: 2021/2022 учебный год.

1.1.1. Цель и задачи программы

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

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- Принцип сознательности и активности- предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- Принцип наглядности- предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- Принцип доступности- предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- Принцип индивидуального подхода- обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- Принцип постепенности в повышении требований- предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания
- От легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.1.3. Значимые для разработки программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в МАДОУ.

Основными участниками реализации Программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Социальными заказчиками деятельности МАДОУ являются в первую очередь родители воспитанников. Поэтому коллектив создает доброжелательную, психологически комфортную атмосферу, в основе которой лежит определенная система взаимодействия с родителями, взаимопонимание и сотрудничество.

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)

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

Весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92- 99 см, масса тела 14- 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве

выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

(от 5 до 6 лет)

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

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

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

(от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо

развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа.

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

К концу года дети должны уметь: свободно (безбоязненно)

передвигаться в воде различными способами; лежать в воде на груди и спине;

погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания; выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются.

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

К концу года дети должны уметь: держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить; выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;

выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска); пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде; нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;

выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);

скользить на груди и спине с плавательной доской;

продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине; выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма.

Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;

- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области

«Физическое развитие»

«Физическое развитие» включает:

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

Содержание образовательной области Физическое развитие представлено: в основной образовательной Программе дошкольного Образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015 (обязательная часть)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- младшая группа (от 3 до 4 лет) *страницы 132*
- средняя группа (от 4 до 5 лет) *страницы 132-133*
- старшая группа (от 5 до 6 лет) *страница 133*
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) *страницы 133-134*

Физическая культура

- младшая группа (от 3 до 4 лет) *страницы 134-135*
- средняя группа (от 4 до 5 лет) *страницы 135-136*
- старшая группа (от 5 до 6 лет) *страница 136*
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) *страница 137*

раздел «Физическая культура» (плавание) образовательной области
Физическое развитие представлено: в программе «Обучение плаванию в детском саду». Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной. – М.: Просвещение, 1991. – 159с.

- вторая группа раннего возраста и младшая группа – с. 46-61
- средняя группа – с. 61-84
- старшая и подготовительная к школе группа – с. 85-110

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

Основные **формы** работы с детьми во время занятий:

- Дыхательная гимнастика на суше и в воде;
- Игровые и ОРУ упражнения на суше и воде;
- Отработка техники движений на суше и воде;
- Подвижные игры на воде.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения плаванию.**

1 **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2 **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3 **Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4 Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки ногами вперед.

5 Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации. Каждый элемент техники изучается в следующем порядке: ознакомление с движением на суше; изучение движений с неподвижной опорой; изучение движений с подвижной опорой; изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы.

Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
результат (задачи)	возраст детей (условно)
знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть)	младший возраст
II этап	
результат (задачи)	возраст детей (условно)
приобретение детьми умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду)	младший и средний возраст
III этап	
результат (задачи)	возраст детей (условно)
обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания)	старший дошкольный возраст
IV этап	
результат (задачи)	возраст детей (условно)
продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду	старший дошкольный и младший школьный возраст

Характеристика основных навыков плавания

Навык	характеристика
Ныряние (вдох-выдох под воду)	помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Скольжение	позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и безопасным.

При изучении упражнений и элементов техники плавания используются образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, «Гуди, как паровоз», «Задуй горящую свечу». «Нырни, как утка» и т.п.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1.	Родители (законные представители)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях
2.	Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре
3.	Воспитатели	Организация уголков движения в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий

Организуя взаимодействие с семьей, по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:

- консультации специалистов;
- анкетирование- этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
- нетрадиционные формы (мастер-классы, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;
- в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

План работы с родителями

Месяц	младшая, средняя группа	Форма проведения
<i>Сентябрь</i>	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Собрание онлайн
<i>Октябрь</i>	«На занятие в бассейн!»	Фото отчет по группам
<i>Ноябрь</i>	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Индивид консультации
<i>Декабрь</i>	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Консультации
<i>Январь</i>	«Физическое воспитание в семье»	Индивид консультации
<i>Февраль</i>	«В здоровом теле-здоровый дух»	Индивид консультации
<i>Март</i>	«Плавание- средство воспитания дошкольников»	Фотоотчет по группам
<i>Апрель</i>	«За здоровьем - босиком!»	Консультации
<i>Май</i>	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Родительское собрание онлайн

Месяц	Старшая группа	Форма проведения
<i>Сентябрь</i>	Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Консультации
<i>Октябрь</i>	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Собрание
<i>Ноябрь</i>	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
<i>Декабрь</i>	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
<i>Январь</i>	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка

<i>Февраль</i>	«Физическое воспитание в семье»	Инд. Консультация
<i>Март</i>	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
<i>Апрель</i>	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
<i>Май</i>	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Родительское собрание

месяц	Подготовительная к школе группа	Форма проведения
<i>Сентябрь</i>	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	консультации
<i>Октябрь</i>	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Родительское собрание
<i>Ноябрь</i>	В здоровом теле-здоровый дух»	Консультации
<i>Декабрь</i>	«Плавание -средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
<i>Январь</i>	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	консультации
<i>Февраль</i>	«За здоровьем - босиком!»	Консультации
<i>Март</i>	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
<i>Апрель</i>	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Гр родительское собрание
<i>Май</i>	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Родительское собрание

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Вид помещения	Оснащение
---------------	-----------

Бассейн	Надувные круги, плавательные доски, нарукавники, наборы игрушек для плавания, калабашки, картотека игр и упражнений, демонстрационный материал, корректирующие дорожки
----------------	--

3.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания

Методическое обеспечение рабочей программы

<i>Обязательная часть Программы</i>	
	От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017 – 352с.
	<i>Образовательная область «Физическая культура»</i>
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
	Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991

3.3. Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МАДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре (плавание) 1 раз в неделю (в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Длительность организованной образовательной деятельности в возрастных группах

Возрастная группа	Количество подгрупп	Длительность занятий мин в подгруппе	Количество занятий в неделю
Младшая	2	15	1
Средняя	2	20	1
Старшая	2	20	1

Подготовительная к школе	2	30	1
--------------------------	---	----	---

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

Учебный план на 2021/2022 учебный год

Организованная образовательная деятельность												
Периодичность												
Базовый вид деятельности	Младшая группа			Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная к школе группа		
	Количество ООД											
	в не де л	в ме ся ц	в го	в не де л	в ме ся ц	в го	в не де л	в ме ся ц	в го	в не де л	в ме ся ц	в го
Физ. культура в помещении	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36
ИТОГО	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям

подготовить все необходимое. Воспитатель и младший воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию.

Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- Освещенные и проветриваемые помещения;
- Ежедневная фильтрация воды;
- Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- Анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина (м)
Младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
Средняя	+ 29... +30°C	+24... +28°C	0,5-0,7
Старшая	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8 – 0,9

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей необходимо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 12-15 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача или родителей.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- Внимательно слушать задание и выполнять его;
- Входить в воду только по разрешению преподавателя;
- Спускаться по лестнице спиной к воде;
- Не стоять без движений в воде;

- Не мешать друг другу, окунаться;
- Не наталкиваться друг на друга;
- Не кричать;
- Не звать нарочно на помощь;
- Не топить друг друга;
- Не бегать в помещении бассейна;
- Проситься выйти по необходимости;
- Выходить быстро по команде инструктора.

Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раз в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе 1 раз в год в апреле, в зависимости от объективных условий.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, метр вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах. (Приложение 1)

Существует три уровня оценки:

Низкий уровень – ребенок не может выполнить упражнение

Средний уровень – ребенок выполняет упражнение при помощи взрослого,

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнения самостоятельно

3.4. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

План спортивных развлечений и праздников

Возрастная группа	Количество проведения	Продолжительность проведения (мин)		
		развлечений	праздников	развлечений праздников
Младшая	1 раз в два месяца	х	15-20	-
Средняя	1 раз в два месяца	2 раза в год	20	45
Старшая	1 раз в два месяца	2 раза в год	30-35	До 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в два месяца	2 раза в год	40	До 1 часа

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ ГРУПП.

месяц	Название	группа
<i>Октябрь</i>	В гостях у Нептуна	бгр
<i>Ноябрь</i>	Праздник мыльных пузырей	бгр
<i>Декабрь</i>	Амурская сказка	бгр,3гр
<i>Январь</i>	Морское веселье на воде	бгр,3гр
<i>Февраль</i>	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём	бгр,3гр
<i>Март</i>	Спасём Айболита	бгр,3гр
<i>Апрель</i>	Встреча с Неумейкой	бгр,3гр

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШИХ ГРУПП

Месяц	Название	группа
<i>Октябрь</i>	День Нептуна	8-9гр
<i>Ноябрь</i>	В гостях у черепахи Тортилы	8-9гр
<i>Декабрь</i>	В поисках новогодней ёлочки	8-9гр
<i>Январь</i>	Праздник Нептуна	8-9гр
<i>Февраль</i>	Ратный праздник	8-9гр
<i>Март</i>	Происшествие на болоте	8-9гр
<i>Апрель</i>	Состязание индейских племён	8-9гр

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда

Перечень оборудования и пособий
Плавательные доски
Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров
Мячи надувные
Калабашки
Дорожка массажная
Противоскользящие массажные коврики
Обручи
Нудлы
Мячи резиновые
Ласты
Надувные круги

Диагностика плавательных умений и навыков

Младшая группа

ФИ ребенка	Лежание на груди	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой

Средняя группа

ФИ ребенка	Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Плавание с доской работа ног кролем	Скольжение с доской

Старшая группа

ФИ ребенка	Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской работа ног кролем	Скольжение стрелочка

Подготовительная группа

ФИ ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Свободное плавание в полной координации	То же на спине