

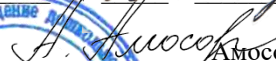
**Частное образовательное учреждение
дошкольного образования
«ЯРКОЕ ДЕТСТВО»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ЧОУ ДО "Яркое детство"

№ _____ от «30» августа 2019г.


Амосова А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
ЧАСТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЯРКОЕ ДЕТСТВО»**

Срок реализации: 1 год

г. Санкт-Петербург
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи рабочей программы	3
1.3	Принципы и подходы к построению рабочей программы	4
1.4	Возрастные особенности физического развития детей	6
1.5	Планируемые результаты развития обучающихся при освоении образовательной программы дошкольного образования ЧОУ ДО	9
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1	Содержание и формы образовательной деятельности	12
2.1.1	Содержание работы с детьми от 3 до 4 лет	13
2.1.2	Содержание работы с детьми от 4 до 5 лет	16
2.1.3	Содержание работы с детьми от 5 до 6 лет	19
2.1.4	Содержание работы с детьми от 6 до 7 лет	22
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	24
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	24
3.2	Организация развивающей предметно- пространственной среды	24
3.3	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	26
3.4	Структура и методика проведения занятий по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста	27
3.5	Обеспечение безопасности непрерывной образовательной деятельности по плаванию	29
3.6	Взаимодействие с участниками педагогического процесса	30
3.7	Традиционные события, праздники, мероприятия	32

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми от 3 до 7 лет.

Рабочая программа музыкального руководителя (далее – Рабочая программа) Частного образовательного учреждения дошкольного образования «Яркое детство» (далее – ЧОУ ДО «Яркое детство») является локальным актом ЧОУ ДО, разработанным в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изменениями от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральные Государственные Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ от 23.11.09г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.2.1188-03 «2.1.2. Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества». Дата введения 01.05.2003г.
- Основной образовательной программой дошкольного образования ЧОУ ДО «Яркое детство» и положения о рабочей программе ЧОУ ДО.

Рабочая программа базируется на следующих парциальных программах:

- ✓ Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду»
- ✓ Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду»
- ✓ Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Срок реализации Рабочей программы 2018-2019 учебный год (сентябрь 2018 - август 2019 года).

Рабочая программа (далее по тексту РП) обосновывает выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми от 3 до 7 лет. Разработана на основании Образовательной программы дошкольного образования.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Цели достигаются через решение следующих *задач*:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе, правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места положения, пола, нации, языка, социального статуса;
- адаптировать детей к водной среде;
- учить двигаться в воде;
- формировать интерес к плаванию;
- формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;

- дать технику плавания, согласованности рук, ног и дыхания;
- создание условий для личностного роста ребенка и развития его творческого потенциала;
- способствовать положительному эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- формировать привычку культурно-гигиенических навыков.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ.

Программа построена на следующих *принципах*:

➤ Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации - государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями объединяющего многочисленными культурами, народами, этносами. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

➤ Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства - понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

➤ Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества с взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

➤ Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей, педагогов и детей). Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является

неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

➤ Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений - как детей, так и взрослых - в реализации РП. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

➤ Сотрудничество детского сада с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы.

➤ Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

➤ Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно- психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

➤ Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно- эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Дея-

тельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

➤ Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С.Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

➤ Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии с ФГОС ДО РП предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.

1.4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Данная программа рассчитана на детей от 3 до 7 лет.

3-4 года – младшая,

4-5 лет – средняя,

5-6 лет – старшая,

6-7 лет – подготовительная к школе группа.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Возрастные особенности развития детей от 3 до 4 лет

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные *задачи* начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять 7 вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Возрастные особенности развития детей 4-5 лет

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений

и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова.

В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда».

При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки.

У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием.

На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах.

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧОУ ДО

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения РП представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения РП

К семи годам:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договари-

ваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка;

- ребенок адаптирован к водной среде.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися на промежуточных этапах в соответствии с целевыми ориентирами

Согласно пункта 3.2.3 ФГОС дошкольного образования «...при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей».

Вторая младшая группа.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

К концу года дети могут.

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

Старшая группа.

К концу года дети могут.

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

- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная группа.

К концу года дети могут.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В содержательном разделе:

- описание модулей образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»;

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

Реализация рабочей программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО.

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности служат такие формы: подвижные и традиционные народные игры, взаимодействие и общение детей и взрослых и / или детей между собой, проекты различной направленности, праздники, социальные акции.

Все формы, способы, методы и средства реализации РП осуществляются с учётом базовых принципов ФГОС ДО, то есть обеспечивают активное участие ребёнка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами.

При подборе форм, методов, способов реализации РП для достижения планируемых результатов в форме целевых ориентиров, и развития в ОО «Физическое развитие», учитываются общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

Данная программа рассчитана на детей от 3 до 7 лет.

- 3-4 года – младшая,
- 4-5 лет – средняя,
- 5-6 лет – старшая,
- 6-7 лет – подготовительная к школе группа.

2.1.1 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по *Задачи*

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения

- Упражнения на суше.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

- Упражнения на воде.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.
- Упражнения для освоения с водой. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Движение ногами кролем, брасом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду. Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставка игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования :

- Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.
- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- выполнять движения руками брассом - ногами кролем: руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Календарно-тематическое планирование 2 младшая группа

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Кол-во занятий</i>
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	1
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаются, не бояться брызг.	2
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
Ноябрь	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	1
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	2
Январь	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать вдоху и выдоху в воду	1
Февраль	1. Обучать вдоху и выдоху в воду.	1
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
Март	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2

2.1.2 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

Задачи

- - расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
- - учить названиям способов и их особенностям;
- - учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- - совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- - учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- - учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- - учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
 - совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- - учить различным спускам в воду с бортика бассейна:
 - спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами;
 - прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике;
 - из положения сидя на бортике.

Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значения, - о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

*Умения*Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
 - Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.
 - Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».
 - Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.
- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике, спад в воду вниз ногами;
- Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике;

Требования:

- Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.
- Знать названия способов плавания.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;

- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
 - выполнять, спад в воду из любого положения,
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Календарно-тематическое планирование средняя группа

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Кол-во занятий</i>
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	<i>1</i>
	2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	<i>1</i>
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	<i>2</i>
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	<i>1</i>
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	<i>1</i>
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	<i>2</i>
Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	<i>1</i>
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед.	<i>1</i>
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	<i>1</i>
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	<i>1</i>
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	<i>1</i>
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>1</i>
	3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>1</i>
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	<i>1</i>
Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	<i>1</i>
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед.	
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	<i>1</i>

	4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>1</i>
Февраль	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок», «Стрелочка»).	<i>1</i>
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>1</i>
	3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>2</i>
Март	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	<i>1</i>
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>1</i>
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>2</i>
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>1</i>
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>1</i>
	3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	<i>2</i>
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	<i>2</i>
	2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	<i>1</i>
	3. Контроль приобретённых навыков.	<i>1</i>

2.1.3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

Задачи:

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение плавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами;
- придать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояние;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).
- Знать гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений знаний;

Умения :

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, т.е на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;
- Комплексы специальных упражнений упражнения пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой.

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде
- Упражнения в воде:
- Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
- Максимальное проплывание расстояний, плавание в одежде.

Требования:

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду,
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек..
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м:
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна:
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарт

Плавание любым способом с вспомогательными средствами более 6 м.

Календарно-тематическое планирование старшая группа

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Кол-во занятий</i>
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, напомнить о технике безопасности и правилах поведения в бассейне.	1
	2. Обучать передвижениям в воде различными способами.	1
	3. Выдох в воду, погружение в воду с головой.	2
Октябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1

Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	<i>1</i> <i>1</i> <i>2</i>
Март	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	<i>1</i> <i>1</i> <i>2</i>
Апрель	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	<i>1</i> <i>1</i> <i>2</i>
Май	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков	<i>1</i> <i>2</i> <i>1</i>

2.1.4 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ

Задачи:

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 12метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания:
- плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах;
- Частоте сердечных сокращений.
- Правила безопасности на воде; при катании на лодках,

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

• **Календарно-тематическое планирование старшая группа**

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Кол-во занятий</i>
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания, технике безопасности и правилах поведения в бассейне.	2
	2. Закрепление приобретённых навыков	2
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди.	1
	4. Закрепление способа плавания «кроль» на спине.	1
Ноябрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2
Декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	2
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	2
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	1
Февраль	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2
Март	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2

Апрель	1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	<i>1</i>
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	<i>1</i>
	3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	<i>2</i>
Май	1. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	<i>2</i>
	2. Контроль приобретённых навыков	<i>1</i>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Рабочая программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.

РППС бассейна создана для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС в бассейне:

- 1) **содержательно-насыщенная** - включает средства обучения (в том числе технические и информационные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх на воде и соревнованиях эстафетах; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- 2) **трансформируемая** - обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
- 3) **полифункциональная** - обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (нестандартного оборудования, спортивного инвентаря);
- 4) **доступная** - обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к оборудованию, игрушкам, материалам, обеспечивающим все основные виды детской активности в воде;
- 5) **безопасная** - все элементы РППС соответствует требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и правила пожарной безопасности.

При проведении занятий осуществляется медико - педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка с учетом его индивидуальных психофизических особенностей.

Санитарно - гигиенические условия проведения НОД по плаванию включает следующее:

- освещение и проветривание помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений;
- дезинфекция ванны (чаши) при каждом спуске воды;
- анализ качества воды;
- дезинфекция помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

***Санитарная норма температуры режима в бассейне.
Параметры набора воды в каждой возрастной группе.***

<i>Возрастная группа</i>	<i>Температура воды</i>	<i>Температура воздуха</i>	<i>Глубина бассейна</i>
Средняя группа	+ 29... +30	+28. +31	0,7 - 0,8

Старшая группа		0,8
Подготовительная группа		0,8

В бассейне обеспечена доступность предметно-пространственной среды для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

РППС бассейн обеспечивает условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.

Для этого в бассейне достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также достаточно оборудования, инвентаря для развития крупной моторики и содействия двигательной и плавательной активности, пособия для развития мелкой моторики.

РППС в бассейне есть все условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы.

РППС обеспечивает условия для художественно - эстетического развития детей. Помещения бассейна оформляются для каждого мероприятия с художественным вкусом в соответствии с темой.

В бассейне созданы условия для информатизации образовательного процесса. Для этого имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе (мобильные компьютеры, интерактивное оборудование, принтеры и т. п.). Обеспечено подключение мобильных компьютеров к сети Интернет с учетом регламентов безопасного пользования Интернетом.

- для поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы;
- для предоставления информации о Программе семье, всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией РП и т. п.

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- информационные папки;
- бассейн, оснащённый физкультурным оборудованием;
- музыкальный центр;
- CD материалы;

- игровые атрибуты для подвижных игр на воде;
- нетрадиционные физкультурные пособия;(нестандартное оборудование)
- картотека подвижных игр на воде;
- картотека пальчиковых игр,
- картотека техники плавания; -картотека дыхательная гимнастика; и др.

3.4. СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Структура общепринятая и содержит три части:

- вводную (18 % общего времени занятия);
- основную (67 % общего времени занятия);
- заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Цель первой части занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагается построение, упражнения ОРУ.

Вторая часть (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. При этом развивающемуся организму ребенка важно получать все виды упражнений в воде. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой.

Общеразвивающие упражнения в воде направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения на воде: стоя, сидя, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, инструктор по физической культуре может усложнить или облегчить. Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, резиновой игрушкой, кругом, нестандартным оборудованием. В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, инструктор по физической культуре продумывает и планирует занятие; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в ко-

лоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

Структура проведения совместной образовательной деятельности по плаванию состоит из трех частей:

- в подготовительную часть входят общеразвивающие упражнения на суше или на воде;
- в основную часть входят специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию;
- в заключительную часть входят игры и упражнения на внимание, несложные игровые задания.

Они обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз). По содержанию и методам проведения занятия они могут быть игровыми, сюжетными и смешанными. Игровые занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры на воде с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей, настраиваются на самостоятельную игру. Смешанные занятия состоят из гимнастических упражнений (техника плавания, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр на воде.

Физкультурные занятия в бассейне дошкольников проводят 1 раз в неделю. Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

<i>Возрастные группы</i>	<i>Кол-во под- групп</i>	<i>Число детей в подгруппе</i>	<i>Длитель- ность заня- тий в мин.</i>
Младшая группа	1	10-12	20
Средняя группа	1	10-12	25
Старшая группа	1	10-12	25
Подготовительная к школе группа	1	10-12	25-30

3.5 ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НОД ПО ПЛАВАНИЮ

До начала организации плавания в бассейне детей надо 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 10-12 человек.
- ✓ Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- ✓ Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- ✓ Проводить поименно перекличку 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.
- ✓ Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- ✓ Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

- ✓ 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.

3.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЧАСТНИКАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребёнка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнёра, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребёнка.

Для личностно - порождающего взаимодействия характерно принятие ребёнка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребёнка под какой-то определённый «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребёнка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребёнку в радости и огорчения, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях.

Личностно - порождающее взаимодействие способствует формированию у ребёнка различных позитивных качеств. Ребёнок учится уважать себя и других,

так как отношение ребёнка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребёнку самостоятельность, оказывают поддержку и вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления. Самостоятельная двигательная деятельность.

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.

Индивидуальные консультации с родителями.	в течение года сентябрь
Выступление на родительских собраниях - Что необходимо в бассейн.	сентябрь
Консультация для родителей - Санитарная норма воды, температура, режим.	октябрь
-Адаптация детей младшего дошкольного возраста к занятиям по плаванию.	
Консультация для родителей - Уход за ногтями и как правильно стричь ногти».	ноябрь
Консультация для родителей - Безопасное поведение на воде в осенний и зимний период.	декабрь
Консультация для родителей - Закаливание.	январь
Консультация для родителей - Плоскостопие. - Занятие плаванием.	февраль
Консультация для родителей - Сан.Пин. Санитарная норма температуры режима в бассейне. - Параметры набора воды в каждой возрастной группе.	март
Консультация для родителей - Энтеробиоз.	апрель
Консультация для родителей - Техника безопасности на воде в летний период.	май

Взаимодействие с педагогами.

Индивидуальные консультации для воспитателей. - рекомендации по ТБ при передвижении детей в бассейне; - рекомендации по ТБ при нахождении детей в душевой комнате; - рекомендации по ТБ при нахождении детей в раздевалке бассейна; - что необходимо для занятий.	В течение года сентябрь
---	----------------------------

Консультация для воспитателей - Санитарная норма воды, температура, режим. -Адаптация детей младшего дошкольного возраста к занятиям по плаванию.	октябрь
Консультация для воспитателей - Уход за ногтями и как правильно стричь ногти.	ноябрь
Консультация для воспитателей - Безопасное поведение на воде в осенний и зимний период.	декабрь
Консультация для воспитателей - Закаливание.	январь
Консультация для воспитателей - Плоскостопие. - Занятие плаванием.	февраль
Консультация для воспитателей - Сан.Пин. Санитарная норма температуры режима в бассейне. - Параметры набора воды в каждой возрастной группе.	март
Консультация для воспитателей - Энтеробиоз.	апрель
Консультация для воспитателей - Техника безопасности на воде в летний период.	май

3.7. ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ

Цель: Укрепление и охрана здоровья детей, создание условий для системного закаливания организма.

Задачи:

- ✓ Формирование основных видов движений, разучивание элементарных плавательных движений на воде.
 - ✓ Развитие физических качеств выносливости, силы, скорости, координационных способностей.
 - ✓ Совершенствование силовых и скоростных плавательных навыков.
1. Организация мероприятия на воде. «Аква - гимнастика на воде».
 2. «День Здоровья».
 3. «Путешествие к Водяному».
 4. Игра «Водное поло».