

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Родничок» с. Быков Долинского района Сахалинской области

---

694062, РФ, Сахалинская область, Долинский район, с. Быков, ул. Горняцкая, 16-Б  
телефон/факс: 8(42442) 29-7-19, e-mail: [bikow.rodnihok@mail.ru](mailto:bikow.rodnihok@mail.ru)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Родничок»

Маламура З.Ф.

от 14.08.24 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре (бассейн)**

**2024-2025 уч.г.**

с. Быков

2024

## Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....	7
1.1.3. Характеристика детей ДОУ .....	8
1.2. Планируемый результат освоения детьми программы .....	13
1.2.1. Целевые ориентиры .....	13
1.2.2. Планируемый результат освоения программы .....	14
1.2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	17
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	25
2.1. Вариативные формы, способы и методы реализации программы.....	25
2.2. Примерное планирование занятий по плаванию .....	28
2.3. Взаимодействие с семьей. Перспективный план проведения консультаций с родителями.....	35
3. Организационный раздел.....	36
3.1. Условия реализации рабочей программы .....	36
3.1.1. Материально-техническое оснащение бассейна.....	36
3.1.2. Психолого-педагогические условия. Создание условий для физического развития; .....	38
3.1.3. Учебно-методическое обеспечение .....	38
Приложение .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1.1. Пояснительная записка

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни. Рассматривая теорию «физическое развитие» в широком понимании, в него включают физические качества, физическое совершенствование, то есть высокий уровень здоровья, физическую подготовленность.

Физическое воспитание в ДОУ ведётся по обеспечению комплексного подхода в решении задач образования, воспитания и здоровья детей посредством формирования потребности в здоровом образе жизни, преемственности в работе по физическому воспитанию детского сада и семьи.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья детей дошкольного возраста. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Рабочая программа инструктора по плаванию для детей с 3 -7 лет разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и на основе Основной Образовательной программы дошкольного образования.

Программа является нормативным документом, обеспечивающим в дошкольном учреждении построение системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. Может быть изменена и дополнена в связи с календарными событиями и планом реализации коллективных и индивидуально – ориентированных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение образовательных потребностей разных категорий детей.

Программа инструктора по физической культуре ОДО разработана на основе:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Декларация прав ребенка;
- Основная Образовательная Программа дошкольного образовательного учреждения (ООП ДОО).

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от РФ от 29.12.2016 г. № 273-ФЗ;
- Государственным реестром Примерных образовательных программ общего образования в соответствии с ФГОС (сайт ФГосРеестр);
- Приказа Министерства образования и науки России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольной организации» от 30.08.2013 г. № 1014;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014 г. №293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 12.05.2016 г., №32220, вступил в силу 27.05.2014 г.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями на 27.08.2015 г.);

Образовательная деятельность групп осуществляется в рамках основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения (ООП ДОО).

Рабочая программа разработана на период 2022-2023 учебного года (с 01.09.2022 по 31.05.2023 года). При разработке программы учитывался контингент детей дошкольного возраста учреждения.

**Основной целью рабочей программы является:**

Охрана жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций детского организма, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формированию у детей положительного отношения к занятиям в бассейне и привитию привычки к здоровому образу жизни. Закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить разным стилям и способам плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к

закаливанию;

- воспитывать интерес к занятиям в бассейне.

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

Принципы Программы соответствуют принципам ФГОС ДО:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребёнка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:
  - 1) совместную деятельность взрослого и детей;
  - 2) самостоятельную деятельность детей;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6 до 7 лет;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с примерными основными

общеобразовательными программами начального общего образования,

- направлена на взаимодействие с семьёй в целях осуществления полноценного развития ребёнка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

### **1.1.3. Характеристика детей ДООУ**

Возрастные возможности детей 3-4 лет.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - к 3 - 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низкая 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 - 4 кг в возрасте 3 - 4 лет. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Возрастные возможности детей 4-5 лет.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще 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 емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей



является диафрагма. С четырех 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. По показателям развития ее основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга.

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же, как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие,

развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Возрастные возможности детей 5-6 лет.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4 - 5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1 - 2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка. Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном 10 статическом положении долго удерживать

спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. У старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Завершается, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни 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 возможности детей 6-7 лет.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. то может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. При гимнастических упражнениях

она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6 - 7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких. 11

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. 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. Планируемый результат освоения детьми программы**

### **1.2.1. Целевые ориентиры**

Система работы по плаванию строиться с учетом возрастных психологических особенностей детей, при четко организованном медико-педагогическом контроле, соблюдении оптимального двигательного режима с использованием индивидуального дифференцированного подхода при организации занятий.

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 3 - 4 лет.**

1. Знакомство с доступными пониманию свойствами воды. Научить детей не бояться воды.
2. Учить детей самостоятельно передвигаться в воде.
3. Учить задерживать дыхание, делать выдох в воду.
4. Выполнять в воде несложные упражнения, играть в воде.

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 4 - 5 лет.**

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ориентирование в воде.
2. Выдохи в воду, задержка дыхания в воде, открывание глаз в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.
3. Умение скользить на груди, опираясь руками о дно.
4. Лежание на груди. Лежание на спине. Скольжение на воде.
5. Умение действовать с предметами: игрушкой, мячом, обручем.

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 5 - 6 лет.**

1. Умение выполнять различные движения в воде по заданию педагога.
2. Умение погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна.
3. Умение лежать на воде, выполнять движения руками и ногами по технике «кроль».
4. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.
5. Умение нырять в обруч.
6. Плавание с доской при помощи движений ног разными способами.

## **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 6 - 7 лет.**

### **7. Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску.**

1. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на груди.
2. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на спине.
3. Выполнять серии выдохов в воду, погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде.
4. Согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине).

Умение плавать на груди в полной координации;

Умение плавать на спине в полной координации.

### **Планируемый результат освоения программы**

Младшая группа 3-4 года.

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;
- скользить на груди, опираясь руками о дно;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа 4-5 лет.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воде, 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 5-6 лет** 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 6-7 лет** 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 и упражнениях 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».



### **1.2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по плаванию в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития

детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

### **Тесты по 1 этапу обучения (дети 3-4 года)**

Тестовые задания:

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики

#### ***1. Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом вперед, спиной вперед на двух ногах, положение рук - произвольное, по 6 метров.

#### **Оценка:**

справился – ребенок легко безбоязненно выполняет все способы передвижения в воде, на разной глубине;

почти справился – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

не справился – выполняет упражнения, держась за поручень, боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

#### **2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой**

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

#### **Оценка:**

справился – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

почти справился – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

не справился – погрузившись в воду, не открывает глаза, боится полностью погрузиться в воду.

### 3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, полным, выполняться одновременно через рот и нос.

#### Оценка:

справился – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

почти справился – правильно выполняет 1 выдох;

не справился – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой, выполняет выдох, опустив в воду только губы.

### 4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

#### Оценка:

справился – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

почти справился – проплывает 2-3 м;

не справился – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

### **Тесты по 2 этапу обучения (дети 4-5 лет)**

#### Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

#### Методика проведения диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3- 0,5 м друг от друга.

Оценка:

справился – ребенок смог достать 2- 3 предмета на одном вдохе;

почти справился – смог достать 1 предмет;

не справился – достал предмет стопой, не опуская лица в воду, подтягивая ногу к себе.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

справился – ребенок выполняет упражнение в течение 4- 5 секунд;

почти справился – в течение 2-1 секунд;

не справился – лежит на воде с поддерживающими предметами (нарукавники, надувные игрушки).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

справился – ребенок лежит на спине в течение 3-5 секунд;

почти справился – лежит на спине в течение 2-1 секунд;

не справился – лежит на воде с поддерживающими предметами (нарукавники, надувные игрушки).

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая

прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

справился– ребенок проплыл 5-6 метров;

почти справился – ребенок проплыл 4 метра;

не справился – ребенок проплыл менее 2 метров.

**Тесты по 3 этапу обучения (дети 5-6 лет)**

Тестовые задания

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

справился– ребенок проскользил 3- 4 метра и более;

почти справился – ребенок проскользил 2 метра;

не справился – ребенок проскользил 1 метр.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды.

Оценка:

справился – ребенок проскользил 3- 4 метра и более;

почти справился– ребенок проскользил 2 метра; не

справился – ребенок проскользил 1 метр.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом

кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

справился – ребенок проплыл 5-6 метров;

почти справился – ребенок проплыл 4 метра;

не справился – ребенок проплыл менее 3 метров.

#### 4. Плавание произвольным способом

Проплыть 6 метров любым способом при помощи движений ног, рук.

Дыхание произвольное.

Оценка:

справился – ребенок проплыл 5-6 метров;

почти справился – ребенок проплыл 4 метра;

не справился – ребенок проплыл менее 3 метров.

## Тесты по 4 этапу обучения (дети 6-7 лет)

### Тестовые задания

Скольжение на груди или на спине с опорой о плавательную доску.

1. Плавание кролем на груди в полной координации.
2. Плавание кролем на спине в полной координации.
3. Плавание произвольным способом.

### Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди или на спине с опорой о плавательную доску.

Стоя лицом к борту бассейна, в руках доска, присесть выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

#### Оценка:

справился – ребенок проплыл 7 метров;

почти справился – ребенок проплыл 4 метра;

не справился – ребенок проплыл менее 4 метров.

1. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 14 метров (2 бассейна) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 3,5 гребков руками.

#### Оценка:

справился – ребенок проплыл 9-14 метров;

почти справился – ребенок проплыл 7 метров;

не справился – ребенок проплыл менее 5 метров.

2. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 14 метров (2 бассейна) кролем на спине в полной координации.

Дыхание произвольное.

#### Оценка:

справился – ребенок проплыл 9-14 метров;

почти справился – ребенок проплыл 7 метра;

не справился – ребенок проплыл менее 5 метров.

3. Плавание произвольным способом.

Проплыть 7 метров комбинированным способом в согласовании с дыханием.

Оценка:

справился – ребенок проплыл 5- 7 метров;

почти справился– ребенок проплыл 4 метра;

не справился– ребенок проплыл менее 4 метров.



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Вариативные формы, способы и методы реализации программы

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

- ✓ традиционное;
- ✓ сюжетно-игровое;
- ✓ тренировочное;
- ✓ занятие, построенное на одном способе плавания;
- ✓ игровое;
- ✓ оздоровительное плавание;
- ✓ контрольное занятие.

Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

**Подготовительная** (вводная) часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше и подготовительных упражнений в воде.

В **основной части** занятия изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты.

В **заключительной части** занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Поэтому в практике работы дошкольных учреждений используются и другие варианты занятий по плаванию. **Сюжетно-игровые** занятия.

Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: «Путешествие к

морю», «В зоопарке», «В гостях у лягушки» и т. д. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста. Главной задачей **тренировочных** занятий является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания.

Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, кроль) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. **Игровое занятие** построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. Игровое занятие в бассейне проводится 1 раз в месяц. На данных занятиях дети выполняют физические упражнения в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения. Занятия по **оздоровительному плаванию** предназначены для детей с отклонениями в здоровье. Проводятся они по назначению врача 2 раза в неделю, курс — 1,5—2 месяца. Структура занятия оздоровительным плаванием такая же, как и у традиционного. Сочетание физических и дыхательных упражнений составляет 3:1.

Систематически проводятся **контрольные занятия** по плаванию. Это

своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма.

Обследование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение трех занятий. Данные обследования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет преподавателю составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность.

Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр. По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная

часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение. Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

**Основная часть.** Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2—3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе. Во время первых занятий инструктор должен находиться в воде для помощи и страховки. Для детей младших групп целесообразно использовать неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень — 45 см), что поможет быстрее преодолеть водобоязнь. На первых занятиях всех детей нужно познакомить с правилами поведения в бассейне. Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении занятий требует,

чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

## **2.2. Примерное планирование занятий по плаванию**

Программа представлена 4-мя подпрограммами:

«Первая волна» (для детей 3-4 лет);

«Вторая волна» (для детей 4-5 лет);

«Третья волна» (для детей 5-6 лет);

«Четвертая волна» (для детей 6-7 лет).

**«Первая волна»  
Основные задачи обучения плаванию**

<b>Задачи</b>	<b>Занятия № 1-12</b>	<b>Занятия № 13-24</b>	<b>Занятия № 25-34</b>	<b>Занятия № 35-36</b>
Обучающие	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение лёгкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение выдоху в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию в воде.	1. Обучение скольжению с нудлом и без него. 2. Обучение плаванию облегченным способом. 3. Закрепление пройденного материала.	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию.
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы.	Развитие ловкости, внимания.	Развитие выносливости.

Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям.	Воспитание решительности, выдержки.	Воспитание организованности.
----------------	---------------------	---	-------------------------------------	------------------------------

**«Вторая волна»  
Основные задачи обучения плаванию**

<b>Задачи</b>	<b>Занятия № 1-12</b>	<b>Занятия № 13-24</b>	<b>Занятия № 25-34</b>	<b>Занятия № 35-36</b>
Обучающие	<p>1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p> <p>2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками.</p> <p>3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лёжа на ней, открывая глаза.</p> <p>4. Дальнейшее обучение выдоха в воду.</p>	<p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>2. Обучение скольжению на груди, спине.</p> <p>3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.</p> <p>4. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>2. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом «кроль».</p> <p>3. Совершенствование изученных упражнений.</p>	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к	Повышение функциональных возможностей	1. Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

	неблагоприятным факторам внешней среды. 2. Укрепление мышц тела, верхних и нижних конечностей.	сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	2. Активизация работы вестибулярного аппарата.	
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости.	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки.	Воспитание уверенности в своих силах, смелости.	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности).	Воспитание выдержки.

### «Третья волна»

#### Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-12	Занятия № 13-24	Занятия № 25-34	Занятия № 35-36
Обучающие	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержке дыхания. Обучение плаванию кроль на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону). Обучение плаванию кролем на груди в полной	Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – дельфин, ноги – кроль).	Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием. Дальнейшее обучение плаванию кролем на	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию.

	<p>координации при задержке дыхания.</p> <p>Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.</p> <p>Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.</p> <p>Обучение упражнению «звездочка на груди», «звездочка на спине».</p> <p>Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине.</p>	<p>Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>Закрепление пройденного материала.</p>	<p>груди, спине в полной координации.</p> <p>4. Совершенствование изученных упражнений.</p>	
Оздоровительные	<p>Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.</p>	<p>Повышение общей и силовой выносливости мышц.</p> <p>Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.</p>	<p>Повышение функциональных возможностей организма.</p>	<p>Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.</p>
Развивающие	<p>Развитие гибкости.</p>	<p>Развитие силы, выносливости.</p>	<p>Развитие ловкости.</p>	<p>Развитие выносливости.</p>



Воспитательные	Воспитание воли, целеустремленности.	Воспитание чувства товарищества, выдержки.	Воспитание сознательной дисциплины, организованности, дисциплинированности, честности.	Воспитание уверенности в своих силах.
----------------	--------------------------------------	--	--	---------------------------------------

**«Четвертая волна»**

**Основные задачи обучения плаванию**

<b>Задачи</b>	<b>Занятия № 1-12</b>	<b>Занятия № 13-24</b>	<b>Занятия № 25-34</b>	<b>Занятия № 35-36</b>
Обучающие	<p>1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование навыка выполнения «звездочка на груди», «звездочка на спине».</p> <p>3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>4. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин.</p>	<p>Обучение плаванию при помощи движений ног способом «кроль».</p> <p>Обучение упражнению «звездочка на груди, на спине».</p> <p>Движение рук при плавании различными способами.</p> <p>4. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p>	<p>Обучение правильному дыханию при погружении под воду.</p> <p>Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.</p> <p>Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p>	<p>Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.</p>

Оздоровительные	Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. Закаливание организма.	Укрепление дыхательной мускулатуры. Улучшение подвижности грудной клетки. Увеличение резервных возможностей дыхания.	Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие гибкости	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	Воспитание воли, выдержки.	Воспитание целеустремленности, сообразительности.	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности.	Воспитание выдержки.

### 2.3. Взаимодействие с семьей. Перспективный план проведения консультаций с родителями

Месяц	3-7 лет	Форма проведения
Сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Общее родительское собрание
Октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Информационный стенд
Ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей» «Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Индивидуальные консультации
Декабрь	«Плавание, как средство профилактики нарушений осанки»	Информационный стенд
Январь	«Физическое воспитание в семье»	Информационный стенд
Февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Индивидуальные консультации
Март	«Роль родителей в воспитании здорового ребенка»	Информационный стенд
Апрель	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Информационный стенд
Май	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов»	Общее родительское собрание
Июнь	«Техника безопасности при плавании на открытых водоемах»	Информационный стенд

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Условия реализации рабочей программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия в соответствии СанПиН 2.1.2.1188-03 от 30.01.2003 г.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке (с°)	t воздуха в душевой (с°)	t в бассейне(с°)	t воды (с°)
25	25	На 1- 2 С0 выше воды	30-32

Обучение плаванию проходит 1 раз в неделю вместо 3го занятия по физкультуре.

В форме подгрупповой (8-10 детей) образовательной деятельности по установленному расписанию. При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Длительность занятий по плаванию соответствует возрастным нормам:

Возрастная группа	Длительность занятия
3-4 года	15 мин.
4-5 лет	20 мин.
5-6 лет	25 мин.
6-7 лет	30 мин.

#### 3.1.1. Материально-техническое оснащение бассейна

Наименование	Количество (шт.)
<b>Стандартное</b>	
Нарукавники	10
Круг плавательный	10
Обручи (60 см)	4
Обручи стойки	2
Мячи резиновые (Д-20 см)	10
Набор маленьких мячей(Д-10см)	100
Ласты	6 пар
Доски для плавания	15
Нудлы (Дл-1м)	10
Мелкие игрушки (тонущие)	25
Обходные резиновые дорожки	7
Баскетбол на воде (корзины)	2

Мячи надувные большие (Д-40 см)	5
Рюкзаки	10
Очки	10
Надувные подушки	6
Скамейки	2

### 3.1.2. Психолого-педагогические условия. Создание условий для физического развития;

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### 3.1.3. Учебно-методическое обеспечение

Программа обучения плаванию	Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» .
Технологии и методические пособия	Н.Г. Соколова «Плавание и здоровье малыша». С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду», Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», С.В. Белиц-Гейман «Мы учимся плавать», Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.П. Богина «Обучение плаванию в детском саду».
Картотеки	А.Ю. Патрикеев «Игры с водой и на воде»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 470284502993850526834363731464982250166990055017

Владелец Маламура Зинаида Федоровна

Действителен с 06.01.2024 по 05.01.2025