

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Краснокаменский детский сад № 5 «Капелька»  
Комбинированного вида

Принято

Педагогическим советом  
МБДОУ № 5 «Капелька»

Протокол № 1

от « 19 » 09 2024г.

Утверждено

Заведующий МБДОУ № 5  
«Капелька»,

Шепелёва Г.А. *Шепелёва Г.А.*

для  
документов  
Приказ № 39

от 19 09 2024г.



Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
по реализации ОО «Физическое развитие» (плавание)  
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации: 2024-25 уч/год (1  
год)

Разработал:

инструктор по физической культуре

Кузьмина Мария Александровна

п. Краснокаменск

| <b>№ п/п</b> | <b>содержание</b>                                                                                                                                            | <b>страница</b> |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|              | <b>Введение</b>                                                                                                                                              | 3               |
| <b>1.</b>    | <b>Целевой раздел</b>                                                                                                                                        | 4               |
| 1.1.         | Пояснительная записка                                                                                                                                        | 4               |
| 1.2.         | Цель и задачи рабочей программы                                                                                                                              | 5               |
| 1.3.         | Принципы и подходы к формированию рабочей программы                                                                                                          | 6               |
| 1.4.         | Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»                                                                                                   | 7               |
| 1.5.         | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов                                                                                                | 8               |
| <b>2.</b>    | <b>Содержательный отдел</b>                                                                                                                                  | 9               |
| 2.1.         | Задачи физического развития (плавание) детей дошкольного возраста                                                                                            | 9               |
| 2.1.1.       | Задачи физического развития (плавание) детей 3-4 лет                                                                                                         | 9               |
| 2.1.2.       | Задачи физического развития (плавание) детей 4-5 лет                                                                                                         | 10              |
| 2.1.3.       | Задачи физического развития (плавание) детей 5-6 лет                                                                                                         | 10              |
| 2.1.4.       | Задачи физического развития (плавание) детей 6-7 лет                                                                                                         | 10              |
| 2.2.         | Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития (плавание) дошкольников | 11              |
| 2.2.1.       | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию (плавание) детей 3-4 лет                                                                     | 12              |
| 2.2.2.       | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию (плавание) детей 4-5 лет                                                                     | 12              |
| 2.2.3.       | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию (плавание) детей 5-7 лет                                                                     | 13              |
| 2.3          | Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие» (плавание)                                                                                   | 14              |
| 2.4.         | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы                                                                                   | 16              |
| 2.5.         | Взаимодействие педагогов                                                                                                                                     | 20              |
| 2.6.         | Направления и задачи коррекционно-развивающей работы                                                                                                         | 21              |
| 2.7.         | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик                                                                                   | 21              |
| 2.8.         | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие» (плавание)                                                              | 22              |
| <b>3.</b>    | <b>Организационный раздел</b>                                                                                                                                | 22              |
| 3.1.         | Особенности организации РППС                                                                                                                                 | 22              |
| 3.2.         | Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие» (плавание)                                                                     | 23              |

## **Введение**

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

**Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:**

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 4]

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию) и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МБДОУ
6. Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального образовательного учреждения Краснокаменский детский сад № 5 «Капелька» комбинированного вида

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию (обучение плаванию), предусмотренные для освоения в каждой

возрастной группе детей в возрасте от трёх до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных навыков плавания с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК по плаванию предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений и праздников на воде, дней здоровья, закаливающих процедур, включения регионального компонента (знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

## **1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цель РП:** создание системы работы по физическому развитию в процессе обучения плаванию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 7].

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» (плавание) в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

#### ***Принцип учёта ведущей деятельности:***

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

#### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

#### ***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

#### ***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

#### ***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

***Принцип сотрудничества с семьей:***

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

***Принцип здоровьесбережения:***

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Реализация РП ИФК по физическому развитию (обучение плаванию) детей в возрасте от 3 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности.

**1.4. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие» (плавание)**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

**К четырем годам:**

- ребёнок свободно (безбоязненно) передвигается в воде различными способами, лежит в воде на груди и на спине, может погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) задержав дыхание, выполняет выдох в воду у неподвижной опоры.

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 11].

**К пяти годам:**

- ребёнок держится на поверхности воды: всплывает, лежит, скользит, выполняет выдох в воду в горизонтальном положении тела, выполняет движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска), пытается выполнять упражнения «Звёздочка», «Медуза», «Поплавок»;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 13].

**К шести годам:**

- ребёнок погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде, ныряет в обруч, достаёт предметы со дна бассейна, выполняет серию выдохов в воду, скользит на груди и спине с плавательной доской, продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и спине, выполняет упражнения «Звёздочка» на спине, «Медуза», «Поплавок»;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 16];

**К концу дошкольного возраста:**

- ребёнок выполняет многократные выдохи в воду, ныряет в обруч, поднимает со дна предметы, открывает глаза в воде, скользит на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры, пытается согласовать движения рук и ног, дыхание, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс»;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 18].

**1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 21].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.



Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ПИЛГ ДО проводится ИФК, на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994 г.)

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

*Стартовая* – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

*Финальная* – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития (плавание) ребёнка фиксируются в Протокол тестирования детей по уровню физической подготовленности (см. Приложение 1).

## **2. Содержательный отдел**

Содержание работы по физическому развитию (плавание) дошкольников реализуется инструктором по физкультуре в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» (плавание) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

### **2.1 Задачи физического развития по плаванию детей дошкольного возраста:**

#### *2.1.1. Задачи физического развития детей 3-4 лет*

- учить, не бояться воды, безбоязненно играть, плескаться, входить в воду и выходить из неё самостоятельно, знакомить с некоторыми свойствами воды;
- обучать различным передвижениям в воде, погружению, различным прыжкам в воде, погружению, простейшим плавательным движениям ног;
- обучать простейшим приёмам выдоха в воду, выдоху на границе воды и воздуха;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

### *2.1.2. Задачи физического развития детей 4-5 лет*

- продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть, плескаться, входить в воду и выходить из неё самостоятельно, знакомить с некоторыми свойствами воды;
- обучать различным передвижениям в воде, различным прыжкам в воде, погружению, простейшим плавательным движениям ног, кратковременному лежанию и скольжению на воде;
- обучать простейшим приёмам выдоха в воду, выдоху на границе воды и воздуха, выдоху в воду, открывать глаза в воде;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

### *2.1.3. Задачи физического развития детей 5-6 лет*

- продолжать знакомить со свойствами воды;
- обучать лежанию и скольжению на груди и на спине, погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выдоху в воду;
- обучать технике плавания способом кроль на груди и на спине, попеременным движениям ногами во время скольжения на груди, попеременным и одновременным движениям рук;
- учить, осознанно выполнять правила безопасного поведения в на воде;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно, соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### *2.1.4. Задачи физического развития детей 6-7 лет*

- продолжать знакомить со свойствами воды;
- обучать лежанию и скольжению на груди и на спине продолжительное время, погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выдоху в воду;
- обучать технике плавания способом кроль на груди и на спине, попеременным движениям ногами во время скольжения на груди и на спине, попеременным и одновременным движениям рук во время скольжения на груди и на спине, сочетать движения рук и ног во время скольжения на груди и на спине;

- продолжать учить, осознанно выполнять правила безопасного поведения на воде;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач, в каждой возрастной группе, используются следующие средства:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения (суша): комплекс подводящих упражнений; элементы сухого плавания.

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения знакомящие детей с водой и её свойствами: передвижение по бассейну и простейшие действия в воде; погружение в воду, в том числе с головой; упражнения на дыхание; открывание глаз в воде; всплытие и лежание на поверхности воды; скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания с опорой и без: движение рук и ног; дыхание; согласование движений рук, ног, дыхания; плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду: спады; прыжки ногами вперёд.

5. Игры и игровые упражнения способствующие: развитию умения двигаться в воде; овладению навыкам погружения и открывания глаз; овладению выдохами в воду; развитию умения всплывать; овладению лежанием на воде; овладению скольжением; развитию умения выполнять прыжки в воду; развитию физических качеств.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движения ног на суше и в воде;
- разучивание движения рук на суше и в воде;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованности движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движения с неподвижной опорой;
- изучение движения с подвижной опорой;
- изучение движения без опоры.

## **2.1 Содержание образовательной деятельности**

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, крупной и мелкой моторики;

- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми на воде;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

#### **2.2.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:**

- плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде [1, стр. 137 - 138].

##### ***Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:***

- погружает лицо в воду, ходит и бежит вперёд и назад в воде глубиной до бёдер или до груди с помощью рук, прыгает с продвижением вперёд, выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бёдер или до груди;

- выполняет упражнение «Крокодилёнок» с работой ног, пытается лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине, скользить по поверхности воды;

- выполнять вдох над водой, выдох в воду, выдох с погружением в воду.

#### **2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:**

##### ***Плавание:***

- погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

##### ***Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:***

- погружает лицо в воду, открывает глаза в воде, прыгает с продвижением вперёд, выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бёдер или до груди;

- пытается проплыть в тоннель, подныривать под гимнастическую палку, пытается скользить на груди и спине с подвижной опорой, пытается достать предмет со дна;

- выполнять вдох над водой, выдох в воду у неподвижной опоры.

- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 143].

### **2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 7 лет:**

#### *Плавание:*

- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держась за опору;

- ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;

- скольжение на груди, плавание произвольным способом.

- погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз);

- проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без, произвольным стилем (от 10–15 м);

- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры [1,138].

#### *Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:*

- погружается в воду, открывает глаза в воде, поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой;

- ныряет в обруч, проплывает тоннель, мост, выполняет прыжок ногами вперед, головой вперед;

- выполняет серию выдохов в воду, ритмичный вдох — выдох в сочетании с движениями ног и поворотом головы в сторону у неподвижной опоры;

- скользит на груди и на спине с работой рук и ног;

- пытается плавать способом кроль и брас на груди и на спине.

- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать [1, стр. 134-135].

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А., Богиной Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение 2, «Перспективное планирование по плаванию»)

Для обучения плаванию, используются следующие методические пособия:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие.-М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2005 г. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.-М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
3. Ввсильев В.С. Обучение детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
4. Еремеева Л.Ф. Научить ребёнка плавать. – Детство-Пресс, 2005 г.
5. Осокина Т.И. Как научить ребёнка плавать – М. 1985 г
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду.- М.; Просвещение 1991 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
8. Чененева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.-СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 г.

### **2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие» (плавание)**

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности по плаванию педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

#### *2-я младшая группа*

- формированию умение слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;

- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

#### *Средняя группа*

- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх на воде;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

#### *Старшая группа*

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре на воде, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности на воде;

#### *Подготовительная группа*

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения;
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности на воде;

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

#### **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП**

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

##### *2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию (плавание)*

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 161]

##### *2.4.2. Требования к безопасности занятий по плаванию в ДООУ*

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в бассейне 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 отвечающим 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 на встречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 8 – 10 чел.;



- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности по плаванию только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поимённую переключку до входа в воду и после выхода из неё;
- 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 ребёнку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 мин. после еды;
- при появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ) вывести ребёнка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребёнка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребёнка, не форсировать увеличение плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только с разрешения преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движения в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать на помощь без причины;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;

- не проситься выйти без необходимости;
- выходить быстро, по команде инструктора.

соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

#### *2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию (плавание) дошкольников*

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений. (см. Приложение 3. Список спортивного оборудования и инвентаря)

#### *2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников*

При организации обучения плаванию, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

##### *Наглядные методы:*

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

##### *Вербальные методы (словесные):*

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

##### *Практические методы:*

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;

- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений.

- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

- при выполнении упражнений на воде в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к упражнениям на воде, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять навыки и умения в усложненных условиях.

*информационно-рецептивный метод:*

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

*репродуктивный метод:*

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

*метод проблемного изложения:*

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

*эвристический метод (частично-поисковый):*

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

*исследовательский метод:*

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию (плавание) воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям

предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

## **2.5. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

### *Взаимодействие с администрацией ДОО.*

Заведующей детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

### *Взаимодействие с медицинским персоналом*

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

### *Взаимодействие с воспитателями*

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие» (плавание), работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

### *Взаимодействие с педагогом-психологом*

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом - психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

### *Взаимодействие с младшим воспитателем*

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

## **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа и/или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 174-188].

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использованием ассистивных технологий. (см. АОП ДОО на 2023-2024 уч/год)

## **2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 161-165].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение 4: Расписание ОД по физическому развитию (плавание)).

## **2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие» (плавание)**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 170 - 174].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение 5: План работы с родителями)

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 190-201].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- крытый бассейн
- душевая
- раздевалка

Для организации плавания детей в бассейне должны быть созданы определённые условия согласно СанПиН СП 2.4.1.3648-20 («Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28), Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 и включает следующее:

- освещённые и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды.

Таблица 5

**Температурный режим воздуха и воды в бассейне**

| t воздуха в раздевалке (С) | t воздуха в душевых (С) | t воздуха в зале бассейна (С) | t воды (С)                                                                  |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 25                         | 25                      | На 1-2 С° выше воды           | 29-30<br>для младшего и среднего возраста<br>27-29<br>для старшего возраста |

### **3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»**

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 201-203].

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

#### **Используемые материалы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.

#### **Приложения к РП по реализации ОО «Физическое развитие»**

1. Перспективное планирование по плаванию (все возрастные группы), план-график
2. План проведения досуговых мероприятий и праздников
3. Перечень спортивного оборудования и инвентаря
4. Расписание ОД по физическому развитию (плавание)
5. План работы с семьями воспитанников



## Приложение 1

### Протоколы диагностики навыков плавания

#### *II младшая группа*

| № | Ф.И. ребёнка | Лежание на груди | Лежание на спине | Погружение в воду (на задержке дыхания) | Выдох в воду | Плавание с подвижной опорой при помощи движения ног |
|---|--------------|------------------|------------------|-----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|
|   |              |                  |                  |                                         |              |                                                     |

#### *Средняя группа*

| № | Ф.И. ребёнка | Лежание на груди | Лежание на спине | Погружение в воду (на задержке дыхания «поплавок» в комбинации) | Выдох в воду | Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди |
|---|--------------|------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|
|   |              |                  |                  |                                                                 |              |                                                                   |

#### *Старшая группа*

| № | Ф.И. ребёнка | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Погружение в воду (на задержке дыхания) | Вдох- выдох (многократно) | Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди и на спине |
|---|--------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   |              |                     |                     |                                         |                           |                                                                              |

#### *Подготовительная группа*

| № | Ф.И. ребёнка | Вдох- выдох (многократно) | Ориентирование в воде с открытыми глазами | Упражнение «Торпеда» на груди | Упражнение «Торпеда» на спине | Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, на спине) |
|---|--------------|---------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|   |              |                           |                                           |                               |                               |                                                                    |

### Методика проведения диагностики

| №  | Название упражнения                                               | Инвентарь                     | Техника выполнения                                                                                                                                                       | Уровни освоения                                                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Лежание на груди                                                  | надувные игрушки, нарукавники | - выполнить упражнение «звезда» на груди; положение тела – горизонтальное, руки в стороны, ноги врозь                                                                    | - <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение<br>- <i>средний</i> – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);<br>- <i>низкий</i> – боится лечь на воду (не выполняет упражнение) |
| 2  | Лежание на спине                                                  | надувные игрушки, нарукавники | - выполнить упражнение «звезда» на спине; положение тела – горизонтальное, руки в стороны, ноги врозь                                                                    | - <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение<br>- <i>средний</i> – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);<br>- <i>низкий</i> – боится лечь на воду (не выполняет упражнение) |
| 3  | Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди | пенопластовые доски           | - положение тела: горизонтальное; руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду;<br>- плыть ритмично работая ногами, носки оттянуты, поворнуты внутрь, дыхание произвольное | - <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение<br>- <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками<br>- <i>низкий</i> – не выполняет упражнение                                                      |
| 4  | Плавание с доской при                                             | пенопластовые доски           | - положение тела: горизонтальное; руки                                                                                                                                   | - <i>высокий</i> – правильно                                                                                                                                                                              |

|   |                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | помощи<br>движения ног<br>способом кроль<br>на спине |                       | вытянуты вперёд, плечи<br>опущены в воду;<br>- плыть ритмично работая<br>ногами (попеременно от<br>бедра), носки оттянуты,<br>повёрнуты внутрь, дыхание<br>произвольное                                                                             | выполняет<br>упражнение<br>- <i>средний</i> –<br>выполняет<br>упражнение с<br>ошибками<br>- <i>низкий</i> – не<br>выполняет<br>упражнение                                                                                 |
| 5 | Скольжение на<br>груди                               |                       | - стоя у бортика, руки<br>вперёд, кисти рук<br>соединены, оттолкнуться<br>ногой от бортика и<br>выполнить упражнение<br>«стрела» на груди;<br>- тело должно лежать на<br>поверхности воды, прямое,<br>руки и ноги соединены,<br>лицо опущено в воду | - <i>высокий</i> –<br>правильно<br>выполняет<br>упражнение<br>- <i>средний</i> –<br>выполняет<br>упражнение с<br>ошибками<br>- <i>низкий</i> – не<br>выполняет<br>упражнение                                              |
| 6 | Скольжение на<br>спине                               |                       | - стоя у бортика, руки<br>вперёд, кисти рук<br>соединены, оттолкнуться<br>ногой от бортика и<br>выполнить упражнение<br>«стрела» на спине;<br>- тело должно лежать на<br>поверхности воды, прямое,<br>руки и ноги соединены,<br>лицо опущено в воду | - <i>высокий</i> –<br>правильно<br>выполняет<br>упражнение<br>- <i>средний</i> –<br>выполняет<br>упражнение с<br>ошибками<br>- <i>низкий</i> – не<br>выполняет<br>упражнение                                              |
| 7 | Ориентировка в<br>воде с<br>открытыми<br>глазами     | тонирующие<br>игрушки | - собрать предметы<br>разбросанные по бассейну.                                                                                                                                                                                                     | - <i>высокий</i> – 3<br>предмета на одном<br>вдохе;<br>- <i>средний</i> – 1<br>предмет на 1<br>вдохе;<br>- <i>низкий</i> – не<br>выполняет<br>упражнение                                                                  |
| 8 | Погружение в<br>воду с<br>задержкой<br>дыхания       |                       | - держась за поручень;<br>- положение тела,<br>вертикальное;<br>- полностью погрузиться в<br>воду.                                                                                                                                                  | - <i>высокий</i> –<br>безбоязненно<br>выполняет<br>упражнение,<br>находится в таком<br>положении в<br>течении 3 сек.;<br>- <i>средний</i> –<br>погружает в воду<br>только лицо,<br>находится в таком<br>положении менее 3 |

|    |                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                               | сек.;<br>- <i>низкий</i> – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду)                                                                                                                                                                              |
| 9  | «Торпеда» на груди                                             |  | - оттолкнуться от бортика бассейна;<br>- лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд в «стрелочке»;<br>- плыть при помощи движения ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох)                                       | - <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение<br>- <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками<br>- <i>низкий</i> – не выполняет упражнение                                                                                                                  |
| 10 | «Торпеда» на спине                                             |  | - оттолкнуться от бортика бассейна;<br>- лечь на воду, руки вверх вытянуть вперёд в «стрелочке», лицо на поверхности воды;<br>- плыть при помощи движения ног способом кроль на спине                                                                         | - <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение<br>- <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками<br>- <i>низкий</i> – не выполняет упражнение                                                                                                                  |
| 11 | Выдох в воду                                                   |  | - держась за поручень, положение тела, вертикальное, полностью погрузиться в воду – выполнить выдох;<br>- губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены «трубочка»;<br>- выдох равномерный, непрерывный, полный, выполняется через нос и рот. | <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение<br>- <i>средний</i> – не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой)<br>- <i>низкий</i> – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив в воду только губы) |
| 12 | Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в |  | - сделать глубокий вдох и задержать дыхание;<br>- подтянуть колени к груди, обхватить их руками;<br>- голову опустить вниз к коленям, всплыть на                                                                                                              | - <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в                                                                                                                                                                                      |

|    |                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-----------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | комбинации)                                   |  | поверхность;<br>- держаться на воде в таком положении (в комбинации);<br>- спина должна появиться на поверхности.                                                                                                                                             | течении 5-7 сек.<br>- <i>средний</i> – выполняет упражнение находится в таком положении менее 5 сек.<br>- <i>низкий</i> – не выполняет упражнение, боится полностью погрузиться в воду                             |
| 13 | Многократные выдохи в воду                    |  | - держась за поручень, положение тела, вертикальное, полностью погрузиться в воду – выполнить выдох;<br>- губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены «трубочка»;<br>- выдох равномерный, непрерывный, полный, выполняется через нос и рот. | - <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов<br>- <i>средний</i> – правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха<br>- <i>низкий</i> – правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха |
| 14 | Плавание кролем на груди в полной координации |  | - проплыть кролем на груди в полной координации;<br>- вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.                                                                                                                                                        | <i>высокий</i> – плавает в полной координации без ошибок<br>- <i>средний</i> – плавает с ошибками<br>- <i>низкий</i> – не плавает                                                                                  |
| 15 | Плавание кролем на спине в полной координации |  | - проплыть кролем на спине в полной координации;<br>- дыхание произвольное.                                                                                                                                                                                   | <i>высокий</i> – плавает в полной координации без ошибок<br>- <i>средний</i> – плавает с ошибками<br>- <i>низкий</i> – не плавает                                                                                  |
| 16 | Плавание брасом в полной координации          |  | - проплыть брасом в полной координации.                                                                                                                                                                                                                       | <i>высокий</i> – плавает в полной координации без ошибок<br>- <i>средний</i> – плавает с ошибками<br>- <i>низкий</i> – не плавает                                                                                  |

## Приложение 2

### Перспективный план по плаванию во II младшей группе (3 – 4 г.)

|                                                                       | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|
|                                                                       | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 |
| <i>Вход в воду и выход из воды с помощью инструктора</i>              | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |
| <i>Ходьба и бег в воде, прямо и по кругу</i>                          | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |
| <i>Игры с плавающими игрушками в воде</i>                             | +        | + |   |   |         |   | + | + |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
| <i>Брызгание в воде (фонтан)</i>                                      |          |   | + | + |         |   |   |   | +      | +  |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
| <i>Задержка дыхания на вдохе</i>                                      |          |   |   |   | +       | + |   |   |        |    | +  | +  |         |    |    |    |        |    |    |    |
| <i>Погружение лица в воду</i>                                         |          |   |   |   |         |   | + | + |        |    |    |    | +       | +  |    |    |        |    |    |    |
| <i>Выпрямление ног в воде с опорой на руки</i>                        |          |   |   |   |         |   |   |   | +      | +  |    |    |         |    | +  | +  |        |    |    |    |
| <i>Горизонтальное положение на воде на спине, держась за поручень</i> |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    | +  | +  |         |    |    |    | +      | +  |    |    |
| <i>Горизонтальное положение на животе с опорой на руки</i>            |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    | +       | +  |    |    |        |    | +  | +  |
| <i>Движение ног способом кроль, держась за поручень</i>               |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    | +  | +  |        |    |    |    |
| <i>Движение по воде в горизонтальном положении с опорой на руки</i>   |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    | +      | +  |    |    |
| <i>Горизонтальное положение в воде без опоры</i>                      |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    | +  | +  |
| <i>Выдох в воду</i>                                                   |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
| <i>Погружение в воду с головой на задержке дыхания</i>                |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
| <i>Скольжение на груди с подвижной опорой</i>                         |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
| <i>Открытие глаз в воде</i>                                           |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |

|                                                          | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    |
|----------------------------------------------------------|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|
|                                                          | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 |
| <i>Вход в воду и выход из воды с помощью инструктора</i> | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  |
| <i>Ходьба и бег в воде, прямо и по</i>                   | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  |

|                                                                |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| кругу                                                          |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Игры с плавающими игрушками в воде                             |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Брызганье в воде (фонтан)                                      |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Задержка дыхания на вдохе                                      |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Погружение лица в воду                                         |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Выпрямление ног в воде с опорой на руки                        |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  |   | + |   |   |   |   |   |   |
| Горизонтальное положение на воде на спине, держась за поручень |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  |   |   | + |   |   |   |   |   |
| Горизонтальное положение на животе с опорой на руки            |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |  | + |   |   |   | + |   |   |   |
| Движение ног способом кроль, держась за поручень               | + | + |   |   |  |   |   |   |   |  |  |   | + |   |   |   | + |   |   |
| Движение по воде в горизонтальном положении с опорой на руки   |   |   | + | + |  |   |   |   |   |  |  |   |   | + |   |   |   | + |   |
| Горизонтальное положение в воде без опоры                      |   |   |   |   |  | + | + |   |   |  |  |   |   |   | + |   |   |   | + |
| Выдох в воду                                                   | + | + |   |   |  |   |   | + | + |  |  |   |   |   |   |   | + |   | + |
| Погружение в воду с головой на задержке дыхания                |   |   | + | + |  |   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |   |   | + |   |
| Скольжение на груди с подвижной опорой                         |   |   |   |   |  | + | + |   |   |  |  |   |   |   |   |   |   |   | + |
| Открывание глаз в воде                                         |   |   |   |   |  |   |   | + | + |  |  |   |   |   |   |   |   |   | + |

Перспективный план по плаванию в средней группе (4 – 5 л.)

|                                                           | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|
|                                                           | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 |
| Уверенный вход в воду                                     | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |
| Ходьба в воде с выполнением задания                       | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |
| Скольжение на груди с подвижной опорой (толчком о бортик) | +        | + |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    | +  |    |
| Погружение в воду с головой на задержке дыхания           |          |   | + | + |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    | +  |
| Погружения в воду с открытыми глазами.                    |          |   |   |   | +       | + |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
| Доставание игрушек со дна бассейна на задержке дыхания    |          |   |   |   |         |   | + | + |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
| Постепенный выдох в воду                                  |          |   |   |   |         |   |   |   | +      | +  |    |    |         |    |    |    |        |    | +  |    |

|                                                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Горизонтальное положение на груди и спине без опоры                                              | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |   |   |   | + |
| Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры                   |   |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |   |   |
| Передвижение по бассейну с подвижной опорой на груди (доска, круг) при помощи движения ног кроль |   |   |   |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |
| Скольжение на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик)                                      |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |
| Учить движению рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.                                  |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   | + |
| Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |   |   |   | + |
| Учить скольжению на груди без опоры, руки «стрелочкой».                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |   |   |
| Ознакомить с движениями рук кроль на спине.                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |
| Учить группироваться с погружением в воду на задержке дыхания «поплавок»                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |

|                                                                                                  | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|
|                                                                                                  | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 |
| Уверенный вход в воду                                                                            | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  |
| Ходьба в воде с выполнением задания                                                              | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  |
| Скольжение на груди с подвижной опорой (толчком о бортик)                                        |         |    |    | +  |      |    |    | +  |        |    |    | +  |     |    |    |    |
| Погружение в воду с головой на задержке дыхания                                                  |         |    |    |    | +    |    |    |    | +      |    |    |    | +   |    |    |    |
| Погружения в воду с открытыми глазами.                                                           | +       |    |    |    |      | +  |    |    |        | +  |    |    |     | +  |    |    |
| Доставание игрушек со дна бассейна на задержке дыхания                                           |         | +  |    |    |      |    | +  |    |        |    | +  |    |     |    | +  |    |
| Постепенный выдох в воду                                                                         |         |    | +  |    |      |    |    | +  |        |    |    | +  |     |    |    | +  |
| Горизонтальное положение на груди и спине без опоры                                              |         |    |    | +  | +    |    |    |    | +      |    |    |    | +   |    |    |    |
| Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры                   | +       |    |    |    |      | +  |    |    |        | +  |    |    |     | +  |    |    |
| Передвижение по бассейну с подвижной опорой на груди (доска, круг) при помощи движения ног кроль |         | +  |    |    |      |    | +  |    |        |    | +  |    |     |    | +  |    |
| Скольжение на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик)                                      |         |    | +  |    |      |    |    | +  |        |    |    | +  |     |    |    | +  |
| Учить движению рук способом                                                                      |         |    |    | +  |      |    |    |    | +      |    |    |    | +   |    |    |    |



|                                                                                 |   |   |  |   |  |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |   |  |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|---|--|---|---|--|--|---|---|--|---|
| кроль на груди у неподвижной опоры.                                             |   |   |  |   |  |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |   |  |   |
| Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. |   |   |  |   |  |  |  |  |  |  | + |  |   |   |  |  | + |   |  |   |
| Учить скольжению на груди без опоры, руки «стрелочкой».                         | + |   |  |   |  |  |  |  |  |  |   |  | + |   |  |  |   | + |  |   |
| Ознакомить с движениями рук кроль на спине.                                     |   | + |  |   |  |  |  |  |  |  |   |  |   | + |  |  |   |   |  | + |
| Учить группироваться с погружением в воду на задержке дыхания «поплавок»        |   |   |  | + |  |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  | + |   |  | + |

Перспективный план по плаванию в старшей, подготовительной группе (5 - 7 л.)

|                                                                                                  | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|
|                                                                                                  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 |
| Вход в воду прыжком с лесенки, двигаться и ориентироваться под водой.                            | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |
| Погружение в воду с головой, открывание глаз в воде, полный выдох в воду                         | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |
| Скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без неё руки «стрелочкой»)                      | +        | + | + | + | +       | + | + | + | +      | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |
| Выдох в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.                                 | +        | + |   |   |         |   | + | + |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
| Ориентировка в воде с открытыми глазами собрать предметы                                         |          |   | + | + |         |   |   |   | +      | +  |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |
| Движение ног способом кроль на груди и на спине, с подвижной опорой и без неё, руки «стрелочкой» |          |   |   |   | +       | + |   |   |        |    | +  | +  |         |    |    |    |        |    |    |    |
| Движение рук способом кроль на груди и на спине с подвижной опорой (плавательная доска)          | +        | + |   |   |         |   | + | + |        |    |    |    | +       | +  |    |    |        |    |    |    |
| Проплыwanie в воротники                                                                          |          |   | + | + |         |   |   |   | +      | +  |    |    |         |    | +  | +  |        |    |    |    |
| Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры                                         |          |   |   |   | +       | + |   |   |        |    | +  | +  |         |    |    |    | +      | +  |    |    |
| Работа ног способом кроль на груди и на спине, добиваться ритмичности, непрерывности движений.   |          |   |   |   |         |   | + | + |        |    |    |    | +       | +  |    |    |        |    | +  | +  |
| Движение ног способом брасс у неподвижной опоры                                                  |          |   |   |   |         |   |   |   | +      | +  |    |    |         |    | +  | +  |        |    |    |    |
| Движение ног способом брасс с                                                                    |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    | +  | +  |         |    |    |    | +      | +  |    |    |

|                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| подвижной опорой и без неё.                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Движение рук способом брасс                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |   |   |   |   | + | + |
| Движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательная доска) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | + | + |   |   |   |   |
| Плавание способом кроль на груди и на спине в полной координации без опоры.                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | + | + |   |   |
| Прыжки в воду с бортика (в обруч)                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | + | + |
| Упражнение винт                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |

|                                                                                                           | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|
|                                                                                                           | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 |
| Вход в воду прыжком с лесенки, двигаться и ориентироваться под водой.                                     | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  |
| Погружение в воду с головой, открывание глаз в воде, полный выдох в воду                                  | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  |
| Скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без неё руки «стрелочкой»)                               | +       | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  |
| Выдох в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.                                          |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |
| Ориентировка в воде с открытыми глазами собрать предметы                                                  |         |    |    |    |      |    | +  | +  |        |    |    |    |     |    |    |    |
| Движение ног способом кроль на груди и на спине, с подвижной опорой и без неё, руки «стрелочкой»          |         |    |    |    |      |    |    |    | +      | +  |    |    |     |    |    |    |
| Движение рук способом кроль на груди и на спине с подвижной опорой (плавательная доска)                   |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    | +  | +  |     |    |    |    |
| Проплывание в воротики                                                                                    |         |    |    |    | +    | +  |    |    |        |    |    |    | +   | +  |    |    |
| Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры                                                  |         |    |    |    |      |    | +  | +  |        |    |    |    |     |    | +  | +  |
| Работа ног способом кроль на груди и на спине, добиваться ритмичности, непрерывности движений.            |         |    |    |    |      |    |    |    | +      | +  |    |    |     |    |    |    |
| Движение ног способом брасс у неподвижной опоры                                                           | +       | +  |    |    |      |    | +  | +  |        |    | +  | +  |     |    |    |    |
| Движение ног способом брасс с подвижной опорой и без неё.                                                 |         |    | +  | +  |      |    |    |    |        |    |    |    | +   | +  |    |    |
| Движение рук способом брасс                                                                               |         |    |    |    |      |    |    |    | +      | +  |    |    |     |    | +  | +  |
| Движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательная доска) | +       | +  |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |
| Плавание способом кроль на груди и на спине в полной координации без опоры.                               |         |    | +  | +  | +    | +  |    |    |        |    | +  | +  |     |    |    |    |
| Прыжки в воду с бортика (в обруч)                                                                         |         |    |    |    |      |    | +  |    | +      |    |    |    | +   | +  |    |    |

|                 |  |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
|-----------------|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
| Упражнение винт |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
|-----------------|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|

### Приложение 3

#### Оборудование и инвентарь

| №  | Наименование           | Количество |
|----|------------------------|------------|
| 1. | Нарукавники            | 12         |
| 2. | Круг плавательный      | 12         |
| 3. | Обручи (60 см.)        | 10         |
| 4. | Мячи резиновые 15 см.  | 10         |
| 5. | Мяч пляжный надувной   | 5          |
| 6. | Доски                  | 12         |
| 7. | Мелкие игрушки тонущие | 10         |

|         |                                    |    |
|---------|------------------------------------|----|
| 8.      | Мелкие игрушки плавающие           | 10 |
| 9.      | Коврики резиновые обходные         | 10 |
| 10<br>. | Термометр для воды                 | 1  |
| 11<br>. | Термометр комнатный                | 1  |
| 12<br>. | Скамейки                           | 4  |
| 13<br>. | Свисток                            | 1  |
| 14<br>. | Наглядные пособия, карточки, схемы | 20 |

#### Приложение 4

##### Расписание ОД по физическому развитию (плавание)

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| Вторник | Четверг | Пятница |
|---------|---------|---------|

|                                                             |                                                                          |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | I – группа 10.00 – 10.30<br>занятие по плаванию в<br>группе «Дюймовочка» | 8.35 – 9.10<br>подготовка<br>к физкультурным занятиям                                                |
| 15.00 – 15.10<br>подготовка<br>к занятиям по плаванию       | 15.00 – 15.10<br>подготовка<br>к занятиям по плаванию                    | I – группа 9.10 – 9.35<br>II – группа 9.40 – 10.00<br>занятие по плаванию в<br>группе «Золушка»      |
| 15.10 – 15.35<br>занятие по плаванию в<br>группе «Непоседы» | 15.10 – 15.40<br>занятие по плаванию в<br>группе «Маленькая фея»         | 10.10 – 10.40<br>занятие по плаванию в<br>группе «Рябинка»                                           |
|                                                             |                                                                          | I – группа 10.40 – 11.10<br>II – группа 11.10 – 11.40<br>занятие по плаванию в<br>группе «Звёздочка» |

## Приложение 5

### План работы с родителями в рамках ОО «Физическое развитие» (плавание) на 2023-2024 учебный год

| <b>период</b> | <b>мероприятия</b>                                                                                          | <b>ответственный</b> |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Сентябрь      | 2.Консультация «Зачем ребёнку учиться плавать» (для всех возрастных групп)<br>3.Индивидуальные консультации | ИФК,                 |
| Октябрь       | 1.Буклет «Закаливание воздухом, солнцем, водой »                                                            | ИФК                  |
| Ноябрь        | 1. Консультация «Самомассаж на занятиях по плаванию»                                                        | ИФК                  |
| Февраль       | 1.Папка передвижка «6 способов научить ребёнка плавать»                                                     | ИФК                  |
| Март          | 1.Консультация «Плавание способ укрепления здоровья»                                                        | ИФК                  |
| Апрель        | 1.Открытые занятия по плаванию<br>2. Консультация «Безопасность на воде»                                    | ИФК                  |

ПРОШНО 40 л.

Пронумеровано 394

Скреплено печатью 404

Всего листов 40

**Р**УКОВОДИТЕЛЬ

Г.А.Шеняева

