

Рассмотрено
на заседании МО
протокол №1
от « 27 » августа 2018 г.

Принято
на педагогическом совете
протокол №1
от « 28 » августа 2018 г.

Утверждено
приказом № 28-о
ЧОУ «Начальная школа – детский
сад №68 ОАО «РЖД»
от «30» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура общеразвивающего вида (плавание)
дошкольников

разработана:
коллективом педагогов

рп. Аскиз

I. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре частного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 68 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей рабочего поселка Аскиз (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Основанием для разработки служит – устав частного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 68 открытого акционерного общества «Российские железные дороги», основная образовательная программа дошкольного образования, Федеральные государственные образовательные стандарты Дошкольного образования, изменения в СанПиН.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

1.2. Цели и задачи по реализации программы

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

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- **принцип сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- **принцип наглядности** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- **принцип доступности** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.4. Методы обучения.

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.5. Характеристика возрастных особенностей

Данная программа рассчитана на детей от 3 до 7 лет. 3-4 года – младшая, 4-5 лет – средняя, 5-6 лет – старшая, 6-7 лет – подготовительная к школе группа. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младшая группа. 3 – 4 года.

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

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

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средняя группа. 4 - 5 лет.

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

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

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

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

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

Старшая группа. 5-6 лет.

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

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

Подготовительная группа. 6 - 7 лет.

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у

детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.6. Планируемый результат

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

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

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

Младшая группа.

К концу года воспитанники научатся:

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

Средняя группа.

- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

К концу года дети могут:

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

Старшая группа.

К концу года воспитанники научатся:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная группа.

К концу года воспитанники научатся:

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

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.2. Особенности образовательной деятельности.

Для обучающихся с 3 до 7 лет - групповая.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию составляет:

для детей 3-4го года жизни - не более 15 минут,

для детей 4-5го года жизни - не более 20 минут,

для детей 5-6го года жизни - не более 25 минут,

для детей 6-7го года жизни - не более 30 минут

Непосредственно образовательная деятельность с детьми 3 - 7 лет осуществляется в первой половине дня. Непосредственно образовательная деятельность физкультурно - оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Учебный год состоит из 36 учебных недель. Занятия с детьми начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая.

Во всех возрастных группах один раз в неделю проводится непосредственно организованная образовательная деятельность по плаванию в бассейне. На каждом занятии детям предлагаются двигательные навыки и умения для освоения примерной общеобразовательной программы.

Два раза в учебный год (сентябрь и май месяц) осуществляю мониторинг освоения детьми непосредственно образовательной области «Физическое развитие» с целью: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий по плаванию, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

2.3. Расписание непосредственно образовательной деятельности

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Санитарный день	09:40-09:50 – Младшая группа	11:00-11:25 – Старшая группа	11:00-11:30 – Подготовительная группа	
	10:50-11:10 – Средняя группа			

2.4. Тематическое планирование Младшая группа 3-4 года

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

Средняя группа 4-5 лет

Месяц	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
Октябрь	1. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. 2. Обучать передвижениям в воде. 3. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 4. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1 1 1 1
Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1 1 1 1
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1 1 1 1
Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1 1 1 1
Февраль	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок», «Стрелочка») 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 1 1
Март	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 1 1
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1 1 2
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.	1 2 1

Старшая группа 5-6 лет

Месяц	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
Октябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1
Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине	3
Март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1
Апрель	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине	2
Май	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	2. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	1
	3. Контроль приобретённых навыков	1

Подготовительная группа 6-7 лет

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

2.5. Мониторинг образовательного процесса.

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

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

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

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

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

Карта освоения образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

Младшая группа.

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

№	Ф.И. ребенка	Отметка о результате «+» - умеет «-» - не умеет									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											

Средняя группа.

1. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
2. Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
3. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
4. Бегать парами.
5. Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
6. Делать попытку доставать предметы со дна.
7. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

8. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
9. Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
10. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Старшая группа.

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
7. Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
8. Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
9. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
10. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
11. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
12. Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная группа.

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

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды

Предметно-пространственная развивающая среда акватории бассейна оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Бассейн оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи на освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств, воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники;
- нудлы.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера;
- аквагантели.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.