

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №40 «Золотая рыбка»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете №1
от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

г. Нижневартовска

ДС №40 «Золотая рыбка»

_____Осадчая Р.Т.

Приказ № _____ от 31.08.2023г.

КОПИЯ ВЕРНА

Рабочая программа
инструктора по плаванию
МАДОУ г. Нижневартовска № 40 «Золотая рыбка»
по реализации образовательной программы дошкольного образования по физическому воспитанию (плавание)
групп общеразвивающей направленности детей среднего - старшего возраста (4-7 лет)
на 2023- 2024 учебный год

Кг

г. Нижневартовск, 2023г.

Содержание образовательной программы

№ п/п	Содержание	страница
	Введение	3
1.	Целевой раздел	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7
1.4.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	8
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	8
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2.	Содержательный отдел	11
2.1.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	11
2.1.2.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	12
2.1.3.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	12
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	13
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	16
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	20
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	24
2.2.4.	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие)	29
2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	31
2.4.	Интеграция образовательных областей	34
2.5.	Взаимодействие педагогов	35
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	36
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
2.8.	Способы и направления поддержки детской инициативы	39
2.9.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	40
2.10.	Программа воспитания	40
3.	Организационный раздел	40
3.1.	Особенности организации РППС	40
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	
3.3.	Проектирование образовательной деятельности	41
3.3.1.	Учебный план	
3.3.2	Комплексно-тематическое планирование	

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.

Основопологающими 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 российского 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. 2].

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 ДО содержит целевой, содержательный и 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

ОВД - основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ - общеразвивающие упражнения

ЗОЖ - здоровый образ жизни

ПИ - подвижные игры

КРР - коррекционно-развивающая работа

ОВЗ - ограниченные возможности здоровья

РАС - расстройство аутистического спектра

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

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

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

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

№ п/п	Наименование
1	Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2	Федеральный Закон от 24.09.2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статья 1 Федерального закона «Об образовательных требованиях в Российской Федерации»
3	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» <i>(зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)</i>
4	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.
5	Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»
6	Конвенция о правах ребенка ООН
7	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» <i>(зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)</i>
8	Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
9	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» <i>(зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)</i>
С учетом	
10	Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ города Нижневартовска ДС № 40 «Золотая рыбка» на 2023-2024 учебный год
11	Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (рекомендованной УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров в качестве примерной основной образовательной программы дошкольного образования).

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми 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 движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, 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 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.

Задачи программы:

- 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;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно - творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования. [1, стр. 4].

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» 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 семьей;

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.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые 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 пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 22].

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- 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. 23 -24];

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- 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 поддерживать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьем сберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 25].
-

1.6. 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. 27].

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.

Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято на педагогическом совете ДОО (Протокол №__ от «__»2023 г.)

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

Для проведения диагностики развития плавательных умений и навыков используются единый комплекс доступных тестов и способов оценки, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию. А.А. Чеменевой и Т.В. Столмаковой

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 3-бальной системе.

Высокий уровень - «3» балла Средний уровень - «2» балла Низкий уровень - «1» балл

Для определения уровня физической подготовленности были выбраны наиболее доступные тесты. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель-май) учебного года.

Используются следующие методы:

Фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и спине)

Поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движения ног)

Индивидуальный (погружение, выдох в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи ног, в полной координации изученными способами)

Если ребенок, не умеющий плавать поступает в среднюю или старшую группу, то он диагностируется как и все дети, если в подготовительную - то по 3 этапу обучения, так как для выполнения результатов тестирования не достаточно плавательных умений.

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

Протокол обследования плавательных умений и навыков детей 4-5 лет средняя группа

№	Ф.И. ребенка	Ориентирование в воде (балл)		Лежание на груди (балл)		Лежание на спине (балл)		Плавание с доской (балл)		Средний балл	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Тестовые задания:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

3 балла - смог достать 2 предмет

2 балла - смог достать 1 предмет

1 балл- достал предмет, не опуская лицо в воду.

2. Лежание на груди.

3 балла - в течении 3-4 сек;

2 балла - в течении 1-2 сек

1 балл - лежит на воде с поддерживающими предметами

3. лежание на спине.

3 балла - в течении 3 -4 сек;

2 балла - в течении 1 -2 сек

1 балл - лежит на воде с поддерживающими предметами

4. плавание с доской

3 балла -3 метра

2 балла - 2 метра

1 балл- менее 2 метров

Протокол обследования плавательных умений и навыков детей 5 -6 лет

№	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди (балл)		Скольжение на спине (балл)		Плавание с доской (балл)		Плавание произвольным способом (балл)		Средний балл	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Тестовые задания:

1. Скольжение на груди.

3 балла - проскользил 3 метра

2 балла - проскользил 2 метра

1 балл - проскользил 1 метр

3. Плавание с доской.

3 балла -8-10 метров

2 балла - 6-8 метров

1 балл - менее 6 метров

3 балла - проскользил 3 метра
2 балла - проскользил 2 метра
1 балл - проскользил 1 метр

3 балла 6-7 метров
2 балла - 4-5 метра
1 балл- менее 4 метра

3 балла - 6-7 метров
2 балла - 4-5 метров
1 балл - менее 4 метров

3 балла - проплыл 11-13 метров
2 балла - проплыл 8-10 метров
1 балл - проплыл менее 8 метров

3 балла - проплыл 11-13 метров
2 балла - проплыл 8-10 метров
1 балл - проплыл менее 8 метров

3 балла -6-7метров
2 балла - 4-5 метров
1 балл - менее 3 метра

[illegible]

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой обучения детей плаванию от 4 до 7 лет.

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

2.1 Задачи физического развития детей дошкольного возраста:

2.1.1. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- > обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- > продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- > продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, ловкость, выносливость;
- > воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- > воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- > Формировать у детей умение находиться в воде в безопорном положении - лежать, всплывать и скользить, а также правильно дышать и открывать глаза в воде. Разучивать движения ног, обучать движениям рук.
- > Учить ходить на глубине по пояс в полуприседе, наклонив туловище вперед и опираясь руками на доску, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками, на глубине по груди пробовать ходить вперед и назад, делая «мельницу» руками.
- > Учить подпрыгивать на месте и продвигаться вперед подскоками на одной ноге; на глубине по пояс учить, опираясь ладонями о воду,
- > Учить детей открывать глаза в воде (сохранять нужное направление движения в воде, облегчать ориентировку во время ныряния, оказание помощи товарищу, разыскивание каких-либо предметов и т.д.).
- > Учить отталкиваться вперед, выпрямляя ноги; скользить по воде с досточкой

2.1.2. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- > продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- > продолжать развивать психофизические качества, координацию, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- > учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- > воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- > сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- > расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье.
- > При обучении плаванию закреплять умение работать ногами и руками (стиль «кроль») у бортика лежа на груди и спине с доской.

Разучить движения рук, как при плавании стилем «кроль» на груди (самостоятельно) и спине (с помощью вспомогательных средств и педагога).

- > Упражнять в умении скользить на груди и спине, выполняя выдох в воду. Продолжать учить энергичному отталкиванию: не попадать животом на воду, а учить сразу, погружать в воду руки и голову.
- > Учить плавать произвольным способом.
- > Развивать осмысленное отношение к движению.

2.1.3. *Задачи физического развития детей 6-7 лет*

- > продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- > развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- > воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- > воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- > формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- > сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- > Закреплять умение выполнять вдох-выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать при этом глаза. Упражнять в умении скользить на груди (спине). Тренировать в плавании произвольным способом.
- > Познакомить детей со стилем «брасс». Учить детей плавать в этом стиле, синхронизируя движение ног и рук, полностью контролируя дыхание (учить чередованию вдоха над водой и выдоха в воду).
- > Учить детей лежать на воде на груди и, не вставая, делать вдох, затем снова опуская лицо в воду.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

- > **формы организации двигательной деятельности:**
 - физкультурные занятия в плавательном бассейне
 - подвижные игры
 - индивидуальная работа по развитию плавательных умений и навыков
 - активный отдых (досуги, развлечения, праздники)
 - самостоятельная двигательная деятельность
- > **и типы занятий:**
 - учебно-тренировочное
 - сюжетное
 - игровое
 - тренировочное
 - комплексное

- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.2. Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- > обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки;
- > формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми в воде;
- > становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в воде, 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 4 до 7 лет:

Воспитанник	Средний дошкольный возраст от 4-5 лет	Старший дошкольный возраст от 5-6 лет	Старший дошкольный возраст от 6-7 лет
умеет	Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. Совершать движения ногами (способ «кроль»), обучать движениям рук; Ходить на глубине по пояс в полуприседе, наклонив туловище вперед и опираясь руками на доску, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе	Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать забортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. Лежать на воде на груди (без опоры) и спине (с опорой); Скользить на груди (без опоры) и	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

	руками, на глубине по груди пробовать ходить вперед и назад, делая «мельницу» руками; Бегать в воде медленно и быстро, догонять друг друга; Бегать, несколько наклонившись вперед, сложив ладони рук лодочкой; свободно лежать на воде, на груди и спине с опорой и без нее;	спине (с опорой); Работать ногами и руками (стиль «кроль») лежа на груди и спине с доской; Плывать произвольным способом; Погружаться с выдохом в воду (4-6 раз подряд).	гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. Скользить на воде на груди, на спине без опоры; Скользить на воде на груди, на спине без опоры с движением ног и рук стилем «кроль»;
--	---	--	--

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- > ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- > проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- > проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- > знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- > знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- > ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- > проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- > способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально -ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- > стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- > проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- > умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- > 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].

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- > ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- > осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- > проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- > активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- > проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- > осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- > имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- > имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
- > стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений.

Для обучения навыкам плавания и играм в воде используются следующие методические пособия:

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.-М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
2. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова .Система обучения плаванию детей дошкольного возраста;
3. В. Канидова. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду;
4. Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать;
5. М.В. Рыбак, Занятия в бассейне с дошкольниками;
6. Н.Г. Пищекова Обучение плаванию детей дошкольного возраста;
7. Афанасьев В.З Игры в обучении плаванию
8. Рыбак М.В, Глушкова Г.В., Поташова Г. Н Раз, два, три плыви: метод.пособие для дошк. образоват. Учреждений;
9. М.Д.Маханева. Г.В. Баранова. Фигурное плавание в детском саду, методическое пособие;
10. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, практическое пособие;
11. Л.С. Арзамасцева, Н.В. Микляева. Обучение плаванию и Аква аэробике в группах оздоровительной направленности в ДОУ;
12. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. Плавание начальное обучение с видеокурсом

2.2. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

При реализации РП по физическому развитию (плавание) в образовательной деятельности, педагоги ДОО особое внимание уделяют

следующим аспектам:

Средняя группа

- > формированию плавательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- > обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнения, правил в подвижных играх;
- > 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 плавательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- > поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- > закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнения;
- > обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- > поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, 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 плавательном бассейне;

Подготовительная группа

- > закреплению и совершенствованию плавательных умений и навыков, развитию психофизических качеств 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 упражнения;
- > поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры в воде во время свободного плавания, комбинировать движения, импровизировать;
- > 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.

2.3. 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.

	Традиционно е	сюжетно-игровое	Тренировочное	Занятие, построенное на одном способе плавания	Игровое	Занятия по аква-аэробике	Оздоровител ьное плавание	Контрольно е
Виды занятий:	имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей	Проводиться по единому сюжету, построенном у на сказочной или реальной основе	Закрепление приобретенн ых навыков плавания, дается возможность многократно повторять упражнение.	Структура построения аналогична тренировочному занятию, но на таком занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению способа плавания определенного способа плавания (брасс)	Занятие постоянно на основе разнообразн ых подвижных игр, игр-эстафет	Построено на выполнении комплекса физических упражнений в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, силовых упражнений	Предназначен ы для детей с отклонением в здоровье, поводятся по назначению врача	Занятие - зачет, направлено на оценку качества обучения плаванию
	2	1	1	1	1	1		1-2

2.4. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

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. 148-151]

2.4.1 Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

2.4.2. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

Занятия по обучению плаванию детей осуществляется в помещении бассейна, расположенного на 1 этаже здания ДОУ. В помещении бассейна имеется малый спортивный зал для проведения разминки на суше, раздевалка для девочек и мальчиков, душевые кабинки, чаша с обходными дорожками.

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

- Спасательные круги;
- Плавательные доски
- Нарукавники
- Разделительная цветная дорожка (не тонущая) -10 метров
- Шест спасательный не тонущий (3 метра)
- Термометр комнатный
- Термометр водный

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

Надувные игрушки, игрушки с меняющейся плавучестью, Резиновые и пластмассовые игрушки; Тонущие игрушки; Мячи разного размера; Обручи плавающие горизонтальные; Арки для ныряния вертикальные; Аквагантели; Нудолсы; Колобашки

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Мячи - хопы
- Гимнастические палки

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Количество игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

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

<i>Наглядные методы</i>	• 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).
<i>Вербальные методы (словесные)</i>	• 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.

<i>Практические методы</i>	• призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений; • применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений. • закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях. • при выполнении физических упражнений 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 физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.
<i>информационно-рецептивный метод</i>	• предъявление информации, организация действия ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино - и диафильмов, просмотр компьютерных презентации, рассказы педагогов или детей, чтение)
<i>репродуктивный метод</i>	• 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)
<i>метод проблемного изложения</i>	• постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений
<i>эвристический метод (частично поисковый)</i>	• проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений" в новых условиях)
<i>исследовательский метод</i>	• составление и предъявление проблемных ситуаций", ситуации' для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию 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. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

<i>Образовательная область</i>	<i>Интеграция с другими образовательными областями</i>	<i>По задачам и содержанию психолого-педагогической работы</i>
Физическое развитие (обучение плаванию)	Художественно-эстетическое развитие	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.
	Познавательное развитие	В части двигательной активности как способа усвоения детьми предметных действий, а также одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
	Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.
	Социально-коммуникативное развитие	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и способностях, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.

2.6. 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.

<i>Взаимодействие с администрацией ДОО.</i>	Заведующий 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.
<i>Взаимодействие с медицинским персоналом</i>	В начале учебного года, после оценки развития плавательных навыков и умений оценки здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.
<i>Взаимодействие с воспитателями</i>	ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Планируют работу в рамках ОО «Физическое

	развитие», работу с родителями по данному направлению. В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель организует подготовку детей к занятию в бассейне, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.
<i>Взаимодействие с музыкальным руководителем</i>	Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма. Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на занятиях по плаванию, досугах и развлечениях, праздниках.
<i>Взаимодействие с педагогом-психологом</i>	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 занятия по обучению плаванию 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.
<i>Взаимодействие с учителем-логопедом</i>	На занятиях по плаванию проводятся: Упражнение детей в на развитие правильного дыхания; Становление координации общей моторики; Умение согласовывать слово и жест; Воспитание умения работать сообща
<i>Взаимодействие с помощником воспитателя</i>	Способствует соблюдению санитарно - гигиенических требований” при организации работы по физическому развитию дошкольников.

2.7. 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 РП, 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. 143-148].

Задачи КРР на уровне ИФК:

- > определение особых (индивидуальных) образовательных потребностей обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации в ДОО;
- > своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации, обусловленными различными причинами;
- > осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) или психолого-педагогического консилиума образовательной организации (ППК));
- > оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого -педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- > содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;
- > выявление детей с проблемами развития эмоциональной и интеллектуальной сферы;
- > реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

Содержание коррекционно-развивающей работы для каждого обучающегося определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ШПК Организации. Коррекционно-развивающая работа ИФК реализуется в форме групповых и/или индивидуальных коррекционно - развивающих занятий. Выбор конкретной программы коррекционно-развивающих мероприятий, их количестве, форме организации, методов и технологий реализации определяется ИФК, исходя из возрастных особенностей и ООП обучающихся.

Содержание коррекционно-развивающей работы ИФК:

<i>Диагностическая работа включает:</i>	• своевременное выявление детей, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении; • комплексный сбор сведений об обучающемся на основании диагностической информации от специалистов разного профиля; • определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с ОВЗ; с трудностями в обучении и социализации, выявление его резервных возможностей; • изучение направленности детской одаренности; • изучение, констатацию в развитии ребенка его интересов и склонностей, одаренности; • мониторинг развития детей и предупреждение возникновения психолого-педагогических проблем в их развитии; • системный разносторонний контроль специалистов за уровнем и динамикой развития обучающегося, а также за созданием необходимых условий, соответствующих особым (индивидуальным) образовательным потребностям обучающегося.
---	--

<i>Коррекционно-развивающая работа включает:</i>	• выбор оптимальных для развития обучающегося коррекционно-развивающих программ/методик психолого-педагогического сопровождения в соответствии с его особыми (индивидуальными) образовательными потребностями; • организацию, разработку и проведение ИФК индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений поведения и развития, трудностей в освоении образовательной программы и социализации; • коррекцию и развитие высших психических функций; • коррекцию и развитие психомоторной сферы, координации и регуляции движений; • создание условий, обеспечивающих развитие, обучение и воспитание детей с ярко выраженной познавательной направленностью, высоким уровнем умственного развития или иной направленностью одаренности; • создание насыщенной развивающей предметно - пространственной среды для разных видов деятельности
<i>Консультативная работа включает:</i>	• разработку рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся с трудностями в обучении и социализации, единых для всех участников образовательных отношений; • консультирование ИФК педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с обучающимся; • консультативную помощь семье в вопросах выбора оптимальной стратегии воспитания и приемов коррекционно-развивающей работы с ребенком.
<i>Информационно-просветительская работа предусматривает:</i>	• различные формы просветительской деятельности, направленные на разъяснение участникам образовательных отношений — обучающимся (в доступной для дошкольного возраста форме), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам — вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и психолого-педагогического сопровождения обучающихся, в том числе с ОВЗ, трудностями в обучении и социализации; • проведение тематических выступлений, онлайн-консультаций для педагогов и родителей по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий обучающихся, в том числе с ОВЗ, трудностями в обучении и социализации

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДОО.

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 использования ассистивных технологий”

2.8. 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. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий”.

2.9. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ДОО. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

- > развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- > создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- > постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- > тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- > ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- > дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- > поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества. [1, стр. 154].

2.10. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

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. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений

работы педагогов ДОО. (см. Приложение: План работы с родителями)

2.11. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Современный национальный воспитательный идеал - это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа РФ.

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности - это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России⁸.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимопомощь, историческая память и преемственность поколений, единство народов России⁹.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

2.11.1. Целевой раздел Программы воспитания.

Цели и задачи воспитания

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

1) Формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;

- 2) Формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) Становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Задачи воспитания:

- > содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- > способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- > создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- > осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Направления воспитания

Направление воспитания	Цель направления	Ценности, лежащие в основе направления
Патриотическое направление воспитания	-содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.	Родина и природа
Духовно-нравственное направление воспитания	- формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально - ответственному поведению.	жизнь, милосердие, добро
Социальное направление воспитания	- формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.	семья, дружба, человек и сотрудничество
Познавательное направление воспитания	- формирование ценности познания.	познание
Физическое и оздоровительное	- формирование ценностного отношения детей к здоровому	жизнь и здоровье лежит

направление воспитания	образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.	
Трудовое направление воспитания	- формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду	труд
Эстетическое направление воспитания	- способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте	культура, красота,

Целевые ориентиры воспитания

Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребенка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребенка к концу раннего и дошкольного возрастов.

В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной,

		игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены. Стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

2. Содержательный раздел Программы воспитания

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- > формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- > становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
- > воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Формы совместной деятельности с родителями(законными представителями)

Работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста должна строиться на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ДОО.

Разработчиками рабочей программы воспитания должны быть учтены и описаны виды и формы деятельности по организации сотрудничества педагогов и родителей (законных представителей), используемые в ДОО в процессе воспитательной работы (указываются конкретные позиции, имеющиеся в общеобразовательной организации или запланированные):

- родительское собрание;
- педагогические лектории;
- родительские школы;
- родительские конференции;
- круглые столы;

родительские клубы, клубы выходного дня; мастер-классы;

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы

Успешная реализация РП обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- > признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- > решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и др.), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия);
- > обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ОО, в том числе дошкольного и начального школьного уровней образования (опора на опыт, накопленный на предыдущих этапах развития, плавное изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);
- > учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- > создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально - ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и пр.;
- > построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- > индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- > оказание ранней коррекционной помощи детям с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- > совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- > психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- > вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- > формирование и развитие психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса;
- > непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации РП в Организации, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- > взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально -

- воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- > использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;
- > предоставление информации о РП семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- > обеспечение возможностей для обсуждения РП, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде. [1, стр. 178-179].

3.2. Кадровые условия реализации Федеральной программы

Реализация Федеральной программы обеспечивается квалифицированными педагогическими работниками, наименование должностей которых должно соответствовать «Номенклатуре должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225.

Необходимым условием является непрерывное сопровождение Федеральной программы педагогическими и учебно - вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в Организации или в дошкольной группе. [1, стр. 179].

3.3. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации программы Организации, потребностей участников образовательных отношений.

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- > Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- > Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.
- > Занятия по обучению детей плаванию посещают дети с 4 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю. Каждое занятие может проводиться дважды. Переходить к следующей задаче можно лишь в том случае, если большинство детей (70-80 %) усвоили материал.
- > Продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа:

возрастная группа	продолжительность		Количество учебных недель
	занятия	Количество занятий в учебный год	
средний дошкольный возраст (4-5 лет)	20 минут	72 занятия	36 учебных недель
старший дошкольный возраст (5-6 лет)	25 минут;	72 занятия	36 учебных недель
старший дошкольный возраст (6-7 лет)	30 минут	72 занятия	36 учебных недель

Требования и показатели организации образовательного процесса
(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут

3.4. Федеральный календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (далее — План) разрабатывается в свободной форме с указанием: содержания дел, событий, мероприятий; участвующих дошкольных групп; сроков, в том числе сроков подготовки; ответственных лиц.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия по ключевым направлениям воспитания детей.

Все мероприятия должны проводиться с учетом Федеральной программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей воспитанников.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО.

Месяц	Памятная дата (государственный или народный праздник)
Январь:	27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.
Февраль:	8 февраля: День российской науки 21 февраля: Международный день родного языка 23 февраля: День защитника Отечества
Март:	8 марта: Международный женский день 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией 27 марта: Всемирный день театра
Апрель:	12 апреля: День космонавтики, день запуска СССР первого искусственного спутника Земли 22 апреля: Всемирный день Земли 30 апреля: День пожарной охраны
Май:	1 мая: Праздник Весны и Труда 9 мая: День Победы 19 мая: День детских общественных организаций России 24 мая: День славянской письменности и культуры
Июнь:	1 июня: Международный день защиты детей 5 июня: День эколога 6 июня: День русского языка, день рождения великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина (17991837) 12 июня: День России 22 июня: День памяти и скорби Третье воскресенье июня: День медицинского работника
Июль:	8 июля: День семьи, любви и верности 30 июля: День Военно-морского флота
Август:	2 августа: День Воздушно-десантных войск 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации
Сентябрь:	1 сентября: День знаний 7 сентября: День Бородинского сражения 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников
Октябрь:	1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки 5 октября: День учителя 16 октября: День отца в России 28 октября: Международный день анимации
Ноябрь:	4 ноября: День народного единства 10 ноября: День сотрудника внутренних дел Российской Федерации

	27 ноября: День матери в России 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации
Декабрь:	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России 8 декабря: Международный день художника 9 декабря: День Героев Отечества 12 декабря: День Конституции Российской Федерации 31 декабря: Новый год.

Перечень дополняется и актуализируется ежегодно в соответствии с памяtnыми датами, юбилеями общероссийского, регионального, местного значения, памяtnыми датами Организации, документами Президента РФ, Правительства РФ, перечнями рекомендуемых воспитательных событий Министерства просвещения РФ, методическими рекомендациями исполнительных органов власти в сфере образования. [1, стр. 189-190].

Календарный план воспитательной работы в подготовительной группе по физкультурному и оздоровительному воспитанию (бассейн)

Событие дата	Задачи	Мероприятия
2 сентября «День Здоровья» (1 числа каждого месяца в течении всего учебного года)	Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.	1. Подвижные игры в воде 2. Упражнения на профилактику плоскостопия (суша) 3. Игры на формирование правильной осанки (суша и вода)
Октябрь	Разработка проекта «Здоровые привычки»	
декабрь «Оздоровительные паузы, релаксационные упражнения»	Приобщение детей к здоровому образу жизни через организованную модель здоровьесбережения.	1. Гимнастика для глаз. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Дыхательная гимнастика. 5. Психогимнастика, упражнения на релаксацию.
28 января «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Побуждать к бережному отношению к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, желания соблюдать личную гигиену.	1. Правила: «Моя осанка», «Здоровые ножки, бегут по дорожке» 2. Изготовление нетрадиционного оборудования в физкультурный
22 февраля «День защитника Отечества»	Развивать физические, волевые качества, целеустремленность; воспитывать соревновательные качества, чувства	1. Спортивное развлечение к 23 февраля «Будущие солдаты» Досуг в воде

	взаимовыручки, поддержки; воспитывать любовь к Родине, чувство уважения к Российской армии.	
18 марта «Как устроен Я»	Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма	1. Просмотр альбома с фотографиями. 2. Беседа. о строении и функционировании человеческого тела. 3. Физкультминутка. Ведущий, в быстром темпе называет разные части тела и лица, дети показывают на себе. 4. Дидактическое упражнение «Создай свой портрет»
7 апреля «День здоровья»	Формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту;	1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах 2. Чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о здоровом образе жизни. 3. Спортивные соревнования.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

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

Развивающая РННС 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. РННС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

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

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОН 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. 156-158].

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 -плавание»

- **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**
- Комплексно - тематическое планирование
- План проведения досуговых мероприятий и праздников
- Перечень спортивного оборудования и инвентаря
- План работы с семьями воспитанников
- Картотека подвижных игр

Комплексно - тематическое планирование для детей среднего возраста 1 год обучения(4-5 лет)

Месяц	Учебная неделя	№ занятия	Программное содержание	Содержание занятия	Материал
Сентябрь	1 неделя	№ 1, № 2 «На даче»	Продолжать учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета; продолжать развивать дыхание, продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.	1) Веселая зарядка 2) Чередуются игры «Водичка, водичка...» и «Полей на себя» (повторяются по 3—5 раз каждая). 3) Игра «Подуем на чай» (проводится в течение 2—3 минут). 4) Игра «Матросская шапка» (повторяется 4—6 раз). 5) Игра «Найди свой домик». 6) Игра «Веселые брызги» (продолжается 1—2 минуты). 7) Свободное плавание в течение 5—7 минут	Ведра; домики четырех основных цветов, шарики тех же цветов; круги, надувные игрушки.
	2 неделя	№ 3, № 4 «На речке»	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя; закреплять умение проходить в обруч, не касаясь его руками; учить отталкиваться руками, закреплять знания о том, кто как кричит.	1) разминка «Наши уточки с утра...» 2) дети идут в полный рост, изображают работу весел руками и произносят звук «ш-ш-ш». Взрослый помогает всем детям по очереди. 3) чередуются игры «Пройди в обруч» и «Принеси игрушку» (повторяются 4—5 раз каждая). 4) игра «Веселые брызги» 5) игра «Полей на себя» (4—6 раз). 6) свободное плавание 5—7 минут 7) игра «Маленькие и большие ножки» (1—2 минуты).	Обручи (2); резиновые игрушки; ведра по количеству детей; круги, надувные игрушки.

Октябрь	3 неделя	№ 5, № 6 «В осенний день»	Продолжать учить не бояться воды, обливать себя, умываться, учить чувствовать сопротивление воды, учить дуть на воду, работать ногами, как при плавании кролем; ориентироваться в водном пространстве, продолжать развивать дыхание.	1) разминка «Ай, лады, лады, лады. Не боимся мы воды...» (3-4 раза); 2) игра «Дождик» чередуется с закличкой солнышку (4-6 раз); 3) игра «Кораблик» (2-3 минуты); 4) игра «Подуй на воду» (2-3 минуты); 5) игры «Лягушата» (4-5 раз); 6) игра «Найди свой домик» (4-5 раз); 7) игра «Наши утки с утра...» (2-3 раза).	Домики четырёх основных цветов, шарики тех же цветов.
	4 неделя	№ 7, № 8	Учить детей работать ногами, как при плавании кролем; продолжать учить бросать мяч из-за головы; закреплять понятия «большой» и «маленький», продолжать развивать дыхание.	1) игровое упражнение «Спрыгни» 2) игровое упражнение «Фонтаны» 3) игровое упражнение «Резвый мячик» 4) игровое упражнение «Наша Таня» 5) игровое упражнение «Поймай воду» 6) новая игра — «Пузырь». 7) свободное плавание, индивидуальная работа	Мячи резиновые по количеству детей; круги, надувные игрушки.
	5 неделя	№ 9, № 10 «Прогулка в парк»	Продолжать учить детей пролезать в обруч, не касаясь его руками; уметь работать ногами, как при плавании кролем; погружаться в воду.	1) игра «Маленькие и большие ноги». 2) игра «Карусели, карусели - мы с тобой на лодку сели» 3) игра «Поезд в тоннеле» — не опуская лицо в воду, пролезть в обруч. 4) игровое упражнение «Фонтан». 5) игровое упражнение «Резвый шарик» - дети дуют на теннисный шарик. 6) игра «Хоровод»	2 обруча; мячи для настольного тенниса.
	6 неделя	№ 11, № 12 «Водяной зоопарк»	Учить детей отгадывать загадки; продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных положениях; закреплять умение ходить на пятках, высоко поднимая колени; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	1) игра «Утка и утята». 2) игра «Крокодилы на охоте» (игра повторяется 5 раз). Побеждает тот, кто первым добывается до «добычи» (у противоположного бортика). 3) игра «Раки» (повторяется 5—6 раз). 4) игра «Цапли». 5) упражнение «Ходьба в воде». Ходьба на пятках; на стопах, развернутых в сторону... 6) новая игра — «Смелые ребята».	Надувная игрушка.

Ноябрь	7 неделя	№13, №14	Продолжать учить пролезать в обруч, не касаясь его руками; работать ногами, как при плавании кролем, учить находить свое место в пространстве; побуждать детей опускать лицо в воду с открытыми глазами.	1) «Фонтаны»; 2) «Поезд в тоннель»; 3) «Море волнуется»; 4) «Подуем на воду». 5) Новая игра — «Усатый сом» <i>(проводится 3—4 раза)</i> . Последнее слово служит сигналом, по которому дети бегут к бортику с мелкой стороны. 6) «Смелые ребята»; 7) «Бегом за мячом»; 8) свободным плаванием	2 обруча.
	8 неделя	№15, №16	Развивать ориентировку в пространстве; помочь детям руками почувствовать сопротивление воды; учить их смело погружаться в воду, продолжать учить движениям ногами, как при плавании кролем; обучать выдоху в воду.	1) новая игра — «Кузнечики» Дети прыгают на двух ногах до установленного ориентира - кто быстрее. 2) новое игровое упражнение — «Волны на море» Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отводятся вправо (влево), ладони повернуты по направлению движения. Повороты туловища за руками. Нельзя опускать руки глубоко в воду. 3) новая игра — «Щука» 4) игра «Фонтан» 5) новая игра — «Гудок» 6) свободное плавание, индивидуальная работа	Надувные рыбки; круги, игрушки.
	9 неделя	№17, №18 «Веселые лягушата»	Закреплять умение различать цвета; продолжать учить делать движения ногами, как при плавании кролем; знакомить с сопротивлением воды.	лягушата отправляются делать зарядку Ножками потопали 1) чередуются игры «Лягушата» и «Найди свой домик». 2) игра «Подуем на чай». 3) игра «Фонтаны». 4) игра «Волны на море». 5) чередуются игры «Лягушата» и «Найди свой домик». 6) свободное плавание с мячами.	Домики четырёх основных цветов, шарики тех же цветов; мячи.

	10 неделя	№19, 20 «Осень»	Закрепить знания детей об осени. Продолжать учить свободно передвигаться в воде; учить делать выдох в воду; отталкиваться руками о воду; работать ногами, как при плавании кролем.	1) игра «Дождик» (<i>повторяется 5 раз</i>). новая игра — «Переправа» (<i>повторяется 4 раза</i>). Толкаюсь, толкаюсь руками о воду, Вода помогает мне выбрать дорогу! 2) игра «Плыви, игрушка» (<i>проводится 5—6 раз</i>). 3) упражнение «Фонтаны» — сидя на бортике. 4) игра «Принеси игрушку и посчитай» (<i>повторяется 4—5 раз</i>). 5) свободное плавание	Резиновые игрушки.
	11 неделя	№21, №22 «Как на реченьке-реке»	Развивать фантазию детей; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при плавании кролем.	1) движение по дну бассейна, отталкиваясь руками о воду в сопровождении стихотворения с. Маршака «По речке плывет кораблик» 2) далее проводятся игры и упражнения по предложению детей.	
	12 неделя	№23, № 24	Продолжать учить не бояться воды; работать руками и ногами, как при плавании кролем, учить прыгивать в воду; ориентироваться в пространстве; продолжать выполнять выдох в воду.	1) «Гуси»; 2) «Фонтан»; 3) «Мельница»; 4) «Пузыри — у кого больше»; 5) «Спрыгни»; 6) «Найди, что назову»	
Декабрь	13 неделя	№25, № 26	Проверить полученные навыки за два месяца.	1) движение по дну бассейна, отталкиваясь руками о воду в сопровождении стихотворения с. Маршака «По речке плывет кораблик» 2) свободное плавание, индивидуальная работа	

14 неделя	№27, № 28	Продолжать учить проходить в обруч, не держась за него руками; погружать лицо в воду; работать руками и ногами, как при плавании кролем.	1) Игра «Утка и утята». 2) Новая игра — «Посмотри через ладошки» <i>Дети свободно стоят в воде лицом к взрослому, руки в воде у самой поверхности, ладони полуповёрнуты друг к другу, разомкнуты. По команде взрослого дети опускают лицо в свои ладони так, чтобы лицо опустилось в воду.</i> 3) «Фонтаны» — держась за поручень; 4) «По реке плывет кораблик»; 5) «Лягушата»; 6) «Резвый мячик»; 7) Новая игра — «Карусели» 8) «Пароходы в тоннеле».	Мячи; 2 обруча.
15 неделя	№29, № 30	Продолжать учить погружать лицо в воду, открывать глаза под водой. Закреплять знание геометрических фигур; продолжать прыгивать в воду; учить работать ногами и руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду.	1) «Утка и утята»; 2) игровое упражнение «Фонтаны» — держась за поручень; 3) игровое упражнение «Гудок»; 4) игровое упражнение «Море волнуется»; 5) игровое упражнение «Мельница»; 6) игра «Кто быстрее найдет фигуру»; 7) игровое упражнение «Спрыгни со ступеньки».	
16 неделя	№31, 32	Продолжать учить делать выдох в воду; передвигаться по дну бассейна в различных положениях; побуждать принимать безопорное положение в воде; продолжать учить работать ногами и руками, как при плавании кролем.	1) игра «Утки-нырки» (<i>повторяется 5—6 раз</i>) 2) игра «Крокодилы на охоте» (<i>повторяется 4—5 раз</i>). 3) игра «Крокодилы» (<i>повторяется до 8 раз</i>). 4) игровое упражнение «Фонтаны» (<i>повторяется 3—4 раза</i>). 5) игровое упражнение «Веселые пузыри» - каждый «крокодил» делает сколько может выдохов воду.	

Январь	17 неделя	№33, № 34	Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом; продолжать учить делать выдох в воду; погружаться под воду с головой; ориентироваться в пространстве; учить принимать безопорное положение. Развивать координацию.	1) «Наши уточки с утра» 2) «Смелые ребята»; 3) «Пузыри, кто больше»; 4) «Стрела, звездочка»; 5) «Мельница»; 6) «Фонтан»; 7) «Найди такую же фигуру».	Досточки.
	18 неделя	№35, № 36	Продолжать учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем из положения стоя; продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду; создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.	1) Игра «Акула» (<i>повторяется 3—4 раза</i>). 2) Новая игра — «Старинный пароход». 3) Игра «Фонтаны». 4) Игра «Звезда» (<i>повторяется 7—8 раз</i>). 5) Игра «Моторная лодка на пристани». 6) Игра «Капитаны».	
	19 неделя	№37, №38 «Путешествие на корабле»	Продолжать учить погружаться под воду с головой; делать продолжительный выдох в воду; работать руками и ногами, как при плавании кролем; закреплять умение считать до пяти и знание цветов.	1) игра «Плывет, плывет кораблик». 2) игра «Щука». 3) игра «Плывет, плывет кораблик». 4) игра «Торпеды». 5) игра «Моторные лодки». 6) игра «Капитаны». 7) игра «Плывет, плывет кораблик».	Досточки.
	20 неделя	№39, № 40	Продолжать учить делать выдох в воду; упражнять работать ногами с помощью неподвижной и подвижной опор; учить спрыгивать с бортика; продолжать учить ложиться на воду.	1) «Прыгни вниз»; 2) «Моторные лодки на пристани»; 3) «Стрелы и звезды»; 4) «Веселые пузыри»; 5) «Торпеды»; 6) «Лягушка».	Досточки.
Февраль	21 неделя	№41, №42	Продолжать учить работать руками, как при плавании кролем; познакомить с новым приемом (плавание дельфином); учить детей отталкиваться ногами от дна, продолжать учить делать плавный продолжительный выдох в воду.	1) Упражнение «Кто выше прыгнет». 2) Игра «Мельница». 3) Упражнение «Дельфин». 4) Упражнение «Резвый шарик». 5) Игра «Бегом за мячом». 6) Игра «Волны на море». 7) свободным плаванием	Досточки, круги.

Март	22 неделя	№43, №44	Учить делать спад из положения сидя на бортике; работать ногами кролем с подвижной опорой (на груди); лечь на спину с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду.	1) игровое упражнение «Плыви, игрушка»; 2) упражнение «Торпеды»; 3) игровое упражнение «Упади»; 4) упражнение «Ляг на спину»; 5) игровое упражнение «Веселые пузыри»; 6) игра «Буксир»; 7) игра «Карусели». 8) свободное плавание, индивидуальная работа	Досточки
	23 неделя	№45, № 46	Продолжать учить принимать безопорное положение в воде; работать руками и ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду; ориентироваться под водой и закреплять знание геометрических фигур.	1) упражнение «Звезда», «Стрела», «Поплавок»; 2) игра «Буксир», 3) упражнение «Мельница»; 4) игровое упражнение «Веселые пузыри»; 5) игра «Водолазы» — достать со дна геометрические фигуры; 6) игровое упражнение «Сядь на дно»; 7) игра «Перетяжки парами». 8) свободное плавание	Досточки, тонущие предметы.
	24 неделя	№47, №48 «Незнайка»	Продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; погружаться под воду с открытыми глазами; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); закреплять навыки счета до 5.	1) Упражнение «Прыгни в воду». 2) Упражнение «Фонтаны». 3) Упражнение «Я плыву» (на груди). 4) Игра «Веселые пузыри». 5) Игровое упражнение «Баю-бай». 6) Упражнение «Друг за другом». 7) Игра «Веселые пузыри». 8) Игра «Водолазы».	Досточки, тонущие предметы.
	25 неделя	№49, №50	Продолжать учить детей принимать безопорное положение; то же на спине с подвижной опорой; работать ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду, полностью погружаясь под воду; учить прыгать с бортика.	1) игровое упражнение «Журавль»; 2) упражнение «Звезда», «Стрела», «Поплавок» - упражнения на внимательность, выполняются по показу карточек-схем; 3) игровое упражнение «Качели» («Насос»); 4) упражнение «Торпеда»; 5) игровое упражнение «Баю-бай»; 6) игровое упражнение «Веселые пузыри». 7) Свободное плавание	Досточки

	26 неделя	№51, № 52	Продолжать учить работать руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду; учить согласовывать слово с движениями, закреплять понятия «вправо-влево»; знакомить с новым приемом плавания: дельфином.	1) игровое упражнение «Аист»; 2) игра «Охотники и утки»; 3) игровое упражнение «Неваляшка»; 4) игра «Старинный корабль». 5) упражнение «Дельфины». 6) упражнение «Любопытные рыбки»	Тонущие предметы.
	27 неделя	№53, № 54	Продолжать учить работать с подвижной опорой; учить согласовывать движения с дыханием; из положения сидя на бортике учить делать спад в воду. Учить принимать безопасное положение на спине.	1) игра «Пятнашки»; 2) упражнение «Торпеды»; 3) упражнение «Упади»; 4) упражнение «Моторные лодки» — во время движения делать выдох в воду; 5) игровое упражнение «Баю-бай» — без подвижной опоры; 6) игровое упражнение «Любопытные рыбки». 7) свободное плавание, индивидуальная работа.	Досточки
	28 неделя	№ 55, №56	Закреплять умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; продолжать учить принимать безопасное положение на груди и на спине.	1) игра «Крокодил на охоте»; 2) упражнение «Звезда», «Мельница»; 3) игровое упражнение «Мостик»; 4) упражнение «Стрела»; 5) игра «Утки-нырки»; 6) игровое упражнение «Фонтаны»; 7) игра «Водолазы».	Досточки, тонущие предметы.
	29 неделя	№57, № 58	Продолжать учить детей принимать безопасное положение на груди; переворачиваться с груди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	1) игровое упражнение «Поднырни»; 2) упражнение «Винт»; 3) упражнение «Дельфины» — ныряние в обруч; 4) игра «Буксир»; 5) упражнение «Мельница»; 6) игровое упражнение «Ныряльщик»; 7) игровое упражнение «Сядь на дно»; 8) игра «Морской бой».	Тонущие предметы.
Апрель	30 неделя	№59, №60	Учить детей скользить на груди с подвижной опорой; умение лежать на воде на задержке дыхания; из положения сидя на бортике делать спад в воду.	1) игровое упражнение «Лягушата»; 2) упражнение «Торпеды»; 3) упражнение «Стрелы, медузы»; 4) игровое упражнение «Веселые пузыри»; 5) игровое упражнение «Спад»; 6) игра «Охотники и утки». 7) свободное плавание, индивидуальная работа	Досточки

	31 неделя	№61, №62	Продолжать учить детей принимать безопорное положение на груди; переворачиваться с груди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	1) игровое упражнение «Поднырни»; 2) упражнение «Винт»; 3) упражнение «Дельфины» — ныряние в обруч; 4) игра «Буксир»; 5) упражнение «Мельница»; 6) игровое упражнение «Ныряльщик»; 7) игровое упражнение «Сядь на дно»; 8) игра «Морской бой».	Тонущие предметы.
	32 неделя	№63, №64	Учить детей скользить на груди с подвижной опорой; умение лежать на воде на задержке дыхания; из положения сидя на бортике делать спад в воду.	1) игровое упражнение «Лягушата»; 2) упражнение «Торпеды»; 3) упражнение «Стрелы, медузы»; 4) игровое упражнение «Веселые пузыри»; 5) игровое упражнение «Спад»; 6) игра «Охотники и утки». 7) свободное плавание, индивидуальная работа	Досточки
	33 -34 неделя	№65, №66, №67, №68	Проводятся с целью закрепления пройденного материала. Индивидуальная работа. Все занятия игровые, структура этих занятий строится на хорошо известных играх и упражнениях по выбору педагога. -игровое упражнение «Лягушата»; -упражнение «Торпеды»; -упражнение «Стрелы, медузы»; -игровое упражнение «Веселые пузыри»; -игровое упражнение «Спад»; -Упражнение «Фонтаны». -Упражнение «Я плыву» (на груди). игра «Утки-нырки» (описывается 5—6 раз)		Досточки, тонущие предметы.
Май	35 36	№69 №70	Контрольно - учетные занятия		

Комплексно - тематическое планирование для детей старшего возраста 2 год обучения(5-6 лет)

<i>месяц</i>	<i>Учебная неделя</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материал</i>
сентябрь	1 неделя	№1,2	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду самостоятельно - 1-2 мин 2) Построение, ходьба шагом, высоко поднимая колени, помогая руками, с поворотами, подскоками и т. д. Бег по бассейну - парами, тройками, в колонне по одному - 3-4 мин 3) Игровое упражнение «Кто выше?» - стоя у бортика, выпрыгивать из воды - 1-2 мин 4) Опуститься под воду с головой, сделать выдох - 3-4 мин 5) Держась за поручни, работать ногами (стиль «кроль»), лежа на груди (10 с - движение ногами, 10 с - отдых) - 4-5 мин 6) Игра «Море волнуется» - 5-8 мин 7) Свободное плавание - 5-8 мин 8) Выход из воды - 1-2 мин	Удочка, игрушки.
	2 неделя	№3,4	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду самостоятельно - 1-2 мин 2) Построение, ходьба шагом, высоко поднимая колени, помогая руками, с поворотами, подскоками и т. д. Бег по бассейну - парами, тройками, в колонне по одному - 3-4 мин 3) Игровое упражнение «Кто выше?» - стоя у бортика, выпрыгивать из воды - 1-2 мин 4) Опуститься под воду с головой, сделать выдох - 3-4 мин 5) Держась за поручни, работать ногами (стиль «кроль»), лежа на груди (10 с - движение ногами, 10 с - отдых) - 4-5 мин 6) Игра «Море волнуется» - 5-8 мин 7) Свободное плавание - 5-8 мин 8) Выход из воды - 1-2 мин	Удочка, досточки, игрушки

октябрь	3 неделя	№5,6	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду самостоятельно - 1-2 мин 2) Построение, ходьба по бассейну, помогая руками (руки не работают), с наклоном туловища вперед, на коленях, спиной вперед - 3-4 мин 3) Бег по бассейну парами, тройками, с подскоками, приставным шагом правым (левым) боком, спиной вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед - 3-4 мин 4) Держась за бортик, работать прямыми ногами (стиль «кроль»), лежа на груди - 6-7 мин 5) Упражнение на дыхание - погружение под воду - 1-2 мин 6) Игра «Поезд в тоннеле» - 3-5 мин 7) Плавание с нарукавниками на груди (спине) - 6-8 мин	Обручи, нарукавники.
	4 неделя	№7,8	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду прыжком с бортика (страховка обязательна) - 1-2 мин 2) Свободное плавание с нарукавниками - на груди, спине - 4-5 мин 3) Инструктор учит детей лежать на спине, прижав доску к животу, и в таком положении прокатывает каждого ребенка от бортика до бортика - 15-20 мин 4) Свободное плавание - 3-5 мин 5) Выход из воды - 1-2 мин	Нарукавники, досточки, игрушки, мячи.
	5 неделя	№9,10	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду прыжком с бортика (страховка обязательна) - 1-2 мин 2) Построение, ходьба по бассейну на носках, пятках, приставным шагом правым (левым) боком, спиной вперед, высоко поднимая колени, с различным положением рук - 3-4 мин 3) Ходьба в положении полуприседа, помогая себе руками - 4-5 мин 4) Бег по бассейну, работая руками - 4-5 мин 5) Упражнение на дыхание - погружение под воду с головой - выдох (губы трубочкой) - 6-8 мин 6) Прыжки с падением в воду - 1-2 мин 7) Лежа на груди, работать ногами (стиль «кроль») (10 с - движение ногами, 10 с - отдых) - 6-7 мин 8) Игровое упражнение «Пускаем пузыри» - стоя в парах друг против друга, поочередно приседать, погружаясь в воду до глаз - 1-2 мин 9) Игра «Водолазы» - по команде «Марш!» дети достают со дна предметы - 2-3 мин	Тонущие предметы.

	6 неделя	№11,12	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду прыжком с бортика, ноги прижаты к груди - 1-2 мин 2) Построение, ходьба по бассейну на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой), приставным шагом правым (левым) боком, спиной вперед, высоко поднимая колени («цапля»), в полуприседе, помогая себе руками, наклонив туловище вперед - 3-4 мин 3) Бег по бассейну, помогая себе руками - 2-3 мин 4) Наклонившись вперед, сделать вдох, опустив лицо в воду, выдох - 8-10 раз 5) Игровое упражнение «Кто выше» - прыжки у бортика - 1-2 мин 6) Игровое упражнение «Волчок» - прыжки с поворотом - 1-2 мин 7) Прыжки с падением в воду - 1-2 мин 8) Работа ногами (стиль «кроль») лежа на груди у бортика - 6-7 мин 9) Свободное плавание с нарукавниками - на груди, спине - 6-8 мин 10) Выход из воды - 1-2 мин	Удочка, нарукавники.
	7 неделя	№13, 14	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду прыжком с бортика - 1-2 мин 2) Построение, ходьба по бассейну, работая руками в полуприседе, спиной вперед, с наклоном туловища вперед - 3-4 мин 3) Игра «Поймай воду». Дети становятся в круг и хлопают в ладоши под водой (перед собой, за спиной, с поворотом, с приседанием) - 2-3 мин 4) Построение в колонну по одному. Плавание на груди (ноги работают в технике «кроль») с доской в руках (команда «Марш!» дается каждые 5 с) - 10-12 мин 5) Упражнение на дыхание - выдох в воду - 5-6 раз 6) Игра «Переправа» (с мячами), «Водолазы» 7) Свободное плавание - 5-6 раз 8) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки, мячи, тяжелые бутылочки с геометрическими фигурами.
	8 неделя	№15,16	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду прыжком стрелочкой с погружением под воду - 1-2 мин 2) Построение, ходьба обычная на носках (руки за головой), на пятках, с высоким подниманием колен («цапля»), приставным шагом, правым (левым) боком. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, вдоль бортика бассейна с поворотом - 3-4 мин 3) Бег на носках в колонне по одному, «змейкой» за направляющим - 3-4 мин 4) Работать ногами (стиль «кроль»), лежа на груди - 6-7 мин 5) Плавание способом «кроль», лежа на груди (доска в прямых руках, подбородок лежит на воде) - 6-7 мин 6) Игровое упражнение «Водолазы» - 4-6 мин 7) Свободное плавание - 3-4 мин 8) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки, тяжелые бутылочки с геометрическими фигурами.

ноябрь	9 неделя	№17,18	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду падением (боком, спиной, грудью) - 1-2 мин 2) Построение, ходьба в полуприсяде, руки работают способом «брасс» - 2-3 мин 3) Разминка - 2-3 мин 4) Упражнение на дыхание - 3-4 погружения под воду 5) Построение в колонну по одному, плавание с доской (ноги работают в стиле «кроль») в одну сторону на груди, в другую на спине - 15 мин 6) Игра «Баскетбол» 7) Свободное плавание без поддерживающих средств - 3-5 мин 8) Выход из воды - 1-2 мин	Досточка, баскетбольное кольцо
	10 неделя	ОЧ 2 %	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду прыжком с бортика, ноги прижаты к груди - 1-2 мин 2) Построение, ходьба с мячом у груди, на носках (мяч вверх), на коленях, толкая мяч головой (руки на поясе) - 4-5 мин 3) Бег с мячом - 1-2 мин 4) Плавание с мячом (ноги работают в стиле «кроль») в одну сторону на груди, в другую на спине - 18-20 мин 5) Игра «Море волнуется» - 3-4 мин 6) Свободное плавание с мячом - 3 мин 7) Выход из воды - 1-2 мин	Мячи
	11 неделя	№21,22	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду «дельфин» (боком, спиной и грудью) - 1-2 мин 2) Построение, ходьба обычная на носках (руки за головой), на пятках, с высоким подниманием колен (бедр), приставным шагом правым (левым боком); ходьба в колонне по одному, по два, по три вдоль границ бассейна с поворотом - 3-4 мин 3) Работать ногами (стиль «кроль») лежа на груди у бортика (15 с - движение ногами, 10 с - отдых) - 6-7 мин 4) Плавание с доской (ноги работают в стиле «кроль») в одну сторону на груди, в другую на спине - 6-7 мин 5) Игровое упражнение «Покажи пятки». Дети распределяются на группы по трое. По команде «Марш!» первая тройка ныряет, показывает пятки, руками дотрагивается до дна, через 5 с ныряет вторая тройка и т.д. - 2-3 мин 6) Свободное плавание без поддерживающих средств - 2-3 раз 7) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки

	12 неделя	№23,24	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Построение, ходьба обычная на носках (руки за головой), на пятках, с высоким подниманием колен (бедра), приставным шагом правым (левым боком); ходьба в колонне по одному, по два, по три вдоль границ бассейна с поворотом - 3-4 мин 3) Бег обычный с высоким подниманием колена мелким и широким шагом, «змейкой» за направляющим - 3-4 мин 4) Работа ногами (стиль «кроль») лежа на груди у бортика. Сначала обе руки лежат на поручне, затем правая лежит на поручне, левая прижата к телу; левая на поручне, правая прижата к телу (15 с - движение ногами, 10 с - отдых) - 3-4 мин 5) Игра «Водное поло» 6) Свободное плавание без поддерживающих средств - 5-7 мин 7) Выход из воды - 1-2 мин	Ворота
декабрь	13 неделя	№25,26	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду прыжком с бортика (страховка обязательна) - 1-2 мин 2) Свободное плавание с опорой - на груди, спине - 4-5 мин 3) Инструктор учит детей лежать на спине, прижав доску к животу, и в таком положении прокатывает каждого ребенка от бортика до бортика - 15-20 мин 4) Свободное плавание - 3-5 мин 5) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки, игрушки
	14 неделя	№27,28	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду путем падения (боком, спиной, грудью) - 1-2 мин 2) Построение, ходьба, руки работают способом «брасс» - 2-3 мин 3) Разминка - 4 мин 4) Упражнение на дыхание - 8-10 погружений под воду 5) Построение в колонну по одному, плавание с доской (ноги работают в стиле «кроль») в одну сторону на груди, в другую на спине - 18-20 мин 6) Игра «Караси и карпы» 7) Свободное плавание без поддерживающих средств - 3-5 мин 8) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки, игрушки
	15 неделя	№29,30	Учить внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.	1) Вход в воду - 1-2 мин 2) Разминка - 4 мин 3) Игровое упражнение «Шторм на море» - 2-3 мин 4) Плавание с доской (ноги работают в стиле «кроль») в одну сторону на груди, в другую на спине - 10-12 мин 5) Игра «Охотники и утки» - 8-10 раз 6) Свободное плавание без поддерживающих средств - 5-7 мин 7) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки, игрушки

	16 неделя	№31,32	Закреплять умение внимательно слушать команды инструктора. Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль». Учить детей выполнять прыжок в обруч, стараться не задевать его (в воду входят сначала руки, голова, затем ребенок должен показать на поверхности воды круглую спинку, попу и пяточки). Продолжать учить детей плавать свободным стилем без поддерживающих средств.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Разминка - 4 мин 3) Выполнение движений ногами в стиле «кроль» у бортика, лежа на груди (спине) с доской - 5 мин 4) Выполнение прыжка в воду, погружаясь с головой - 8-10 мин 5) Плавание, ноги стилем «кроль» - 8-10 мин 6) Игра «Салки с мячом» 7) Свободное плавание без поддерживающих средств - 3-5 мин 8) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки, игрушки
январь	17 неделя	№33,34	Продолжать учить детей делать гребковые движения руками с сомкнутыми пальцами, дать возможность почувствовать степень сопротивления воды. Продолжать учить скользить по поверхности воды, отталкиваясь от бортика одной ногой.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Разминка - 4 мин 3) Выполнение разнообразных движений руками в воде («мельница», «разгребание воды», «собачка», отталкивание от воды) - 7-9 мин 4) Скольжение на груди и спине с доской и без нее («Стрела») - 8-10 мин 5) Упражнение на дыхание - выдох в воду - 8-10 раз 6) Игра «Байдарки» 7) Свободное плавание - 3-5 мин 8) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки, игрушки
	18 неделя	№35,36	Учить детей делать вдох над поверхностью воды в статическом положении (как при плавании в стиле кроль). Учить детей выполнять упражнение «звездочка» из положения «поплавок». Развивать легкие детей.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Разминка - 3-4 мин 3) Упражнение на дыхание - 8-12 погружений под воду с головой (губы трубочкой) - 1-2 мин 4) Упражнение «Поплавок» - 5-6 раз 5) Из положения «Поплавок» всплыть на поверхность, развести в стороны руки и ноги, сделать «Звезду» - 3-4 раза 6) Наклониться, опереться руками на колени, положить голову на бок на воду так, чтобы рот был на поверхности, а ухо под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри (инструктор находится в воде и помогает детям) - 5-6 раз 7) Плавание с досточкой, ноги стилем «кроль»: выполнение вдоха-выдоха - 10-15 мин 8) Свободное плавание без поддерживающих средств - 5-6 мин 9) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки, игрушки

19 неделя	№37,38	Учить детей работать руками в стиле «брасс». Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль»; плавать с опорой на досточку на груди и спине. Развивать легкие детей.	1) Вход в воду путем падения (боком, спиной, грудью) - 1-2 мин 2) Построение, ходьба, руки работают способом «брасс» - 2-3 мин 3) Разминка - 4 мин 4) Упражнение на дыхание «Бабка сеяла горох...» - 3 погружения под воду с задержкой дыхания 5) Упражнения «Дельфин», «винт», «торпеда» 6) Построение в колонну по одному, плавание с доской (ноги работают в стиле «кроль») в одну сторону на груди, в другую на спине - 10-17 мин 7) Игра «Салки с мячом» 8) Свободное плавание без поддерживающих средств - 3-5 мин 9) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки (по необходимости), мяч, игрушки
20 неделя	№39,40	Продолжать учить детей делать вдох над поверхностью воды в статическом положении (как при плавании в стиле кроль). Упражнять в выполнении «звездочки» из положения «поплавок». Развивать легкие детей.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Разминка - 3-4 мин 3) Упражнение на дыхание - 8-12 погружений под воду с головой (губы трубочкой) - 1-2 мин 4) Из положения «Поплавок» всплыть на поверхность, развести в стороны руки и ноги, сделать «Звезду» - 3-4 раза 5) Наклониться, опереться руками на колени, положить голову на бок на воду так, чтобы рот был на поверхности, а ухо под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри (инструктор находится в воде и помогает детям) - 5-6 раз 6) Плавание с досточкой, ноги стилем «кроль»: выполнение вдоха-выдоха - 10-15 мин 7) Игра «Горячая картошка» 8) Свободное плавание без поддерживающих средств - 5-6 мин 9) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки (по необходимости), мяч, игрушки

февраль	21 неделя	№41,42	Учить детей перестроению в две колонны. Закреплять умение детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить детей работать руками в стиле «кроль». Упражнять в выполнении упражнения «стрела» на груди и спине.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Разминка - 4 мин 3) Упражнение на дыхание - 10-12 погружений под воду с головой - 1-2 мин 4) Перестроение по двое. По команде «Марш!» скольжение на груди («Стрела») - 5-6 раз 5) Скольжение на спине (руки прижаты к телу или вытянуты вверх) - 5-6 раз 6) Работа ногами (стиль «кроль») лежа на груди у бортика (10 с - работа ногами, 10 с - отдых) - 6-7 мин 7) Стоя к бортику правым боком, наклониться вперед, посмотреть перед собой, одна рука вытянута вперед, другая у бедра - выполнять круговые движения руками - 1-2 мин 8) Стоя к бортику левым боком, наклониться вперед, посмотреть перед собой, одна рука вытянута вперед, другая у бедра - выполнять круговые движения руками - 1-2 мин 9) Плавание: лежа на груди и держась за доску работать ногами в стиле «кроль». Сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску - 15-16 мин 10) Свободное плавание - 2-3 мин 11) Выход из воды - 1-2 мин	Разделительная дорожка, досточки (по требованию).
	22 неделя	№43,44	Познакомить детей со стилем «брасс» (работой рук). Развивать легкие детей. Продолжать учить детей плаванию на груди и спине в стиле «кроль». Воспитывать внимание и уважение друг к другу.	1) Вход в воду путем падения (боком, спиной, грудью) - 1-2 мин 2) Построение, ходьба на коленях, руки работают способом «брасс» - 2-3 мин 3) Разминка - 4 мин 4) Упражнение на дыхание - 8-10 погружений под воду 5) Плавание с доской (ноги работают в стиле «кроль») в одну сторону на груди, в другую на спине - 15-20 мин 6) Игра «Караси и щука» 7) Свободное плавание без поддерживающих средств - 3-5 мин	Досточки

	23 неделя	№45,46	Учить детей отталкиваться от бортика двумя ногами. Продолжать учить детей перестроению в две колонны. Закреплять умение детей работать ногами в стиле «кроль». Продолжать учить детей работать руками в стиле «кроль». Упражнять в выполнении упражнения «стрела» на груди и спине.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Разминка - 4 мин 3) Упражнение на дыхание - 10-12 погружений под воду с головой - 1-2 мин 4) Скольжение на груди «Стрела» по двое, отталкиваясь от бортика двумя ногами - 5-6 раз 5) Скольжение на спине (руки прижаты к телу или вытянуты вверх) - 5-6 раз 6) Работа ногами (стиль «кроль») лежа на груди у бортика (10 с - работа ногами, 10 с - отдых) - 6-7 мин 7) Плавание: лежа на груди и держась за доску работать ногами в стиле «кроль». Сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску - 510 мин 8) Игра «Салки с мячом» 9) Свободное плавание - 2-3 мин 10) Выход из воды - 1-2 мин	Разделительная дорожка, досточки (по требованию), мяч.
	24 неделя	№47,48	Продолжать знакомить детей со стилем «брасс» (работой рук). Развивать легкие детей. Продолжать учить детей плаванию на груди и спине в стиле «кроль». Воспитывать внимание и уважение друг к другу.	1) Вход в воду прыжком - 1-2 мин 2) Разминка - 4 мин 3) Упражнение на дыхание «Бабка сеяла горох» - 3 погружения под воду с длительной задержкой дыхания - 1-2 мин 4) Стоя к бортику правым боком, наклониться вперед, посмотреть перед собой, одна рука вытянута вперед, другая у бедра - выполнять круговые движения руками - 1-2 мин 5) Построение в колонну по одному, оттолкнувшись от дна проскользить на груди с доской в руках, немного помогая руками. Сделать гребок одной рукой и положить ее на доску. То же другой рукой. Подбородок лежит на воде - 5-8 мин 6) Игра по выбору детей 7) Выход из воды - 1-2 мин	Разделительная дорожка, досточки (по требованию)

март	25 неделя	№49,50	Продолжать учить детей перестроению в две колонны; отталкиваться от бортика двумя ногами. Закреплять умение детей работать ногами и руками в стиле «кроль». Учить детей проплывать значительное расстояние с задержкой дыхания.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Разминка - 4 мин 3) Упражнение на дыхание «Бабка сеяла горох» - 3 погружения 4) Перестроение по двое. По команде скольжение на груди «Стрела» (толчок двумя ногами) - 5-6 раз 5) Скольжение на спине (руки прижаты к телу или вытянуты вверх) - 5-6 раз 6) Работа ногами (стиль «кроль») лежа на груди у бортика (10 с - работа ногами, 10 с - отдых) - 6-7 мин 7) Лежа на груди и держась за доску работать ногами в стиле «кроль». Сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску - 5-10 мин 8) Свободное плавание - 2-3 мин 9) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки (по требованию)
	26 неделя	№51,52	Учить детей дыханию при плавании стилем «кроль». Упражнять в плавании стилем «кроль» на спине и груди. Развивать легкие детей.	1) Вход в воду прыжком - 2-3 мин 2) Разминка - 4 мин 3) Упражнение на дыхание - 1-2 мин 4) Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая находится у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки, посмотреть на нее, сделать вдох и начать движение рукой (сделать выдох в воду). Следующий вдох сделать тогда, когда рука вернется в положение у бедра - 2-3 мин 5) Игры: «Хоровод», «Морской бой», «Караси и щука» - 10-12 мин 6) Свободное плавание - 5-8 мин 7) Выход из воды - 1-2 мин	Игрушки
	27 неделя	№53,54	Продолжать учить детей перестроению в две колонны. Закреплять умение детей работать ногами и руками в стиле «кроль». Продолжать учить выполнять упражнение «мельница» на груди. Учить детей проплывать значительное расстояние с задержкой дыхания.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Построение, ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой). Приставным шагом, правым (левым) боком, спиной вперед, высоко поднимая колени («цапля»), в полуприседе, помогая себе руками, наклонив туловище вперед, непрерывный бег - 6-7 мин 3) Упражнение на дыхание - 10 погружений под воду с головой - 2 мин 4) Перестроение по двое: скольжение на груди с доской с постепенным выдохом в воду - 8-10 мин 5) Скольжение на спине с доской - 8-10 мин 6) Движение ногами (стиль «кроль»), лежа на груди с доской - 6-7 мин 7) Движение ногами (стиль «кроль»), лежа на спине с доской - 6-7 мин 8) Игра «Водолазы» 9) Свободное плавание (с задержкой дыхания) - 2-3 мин 10) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки, тяжелые игрушки.

	28 неделя	№55,56	Учить детей плавать стилем «кроль» с задержкой дыхания. Продолжать учить детей работе ног при плавании стилем «кроль» на груди и спине. Закреплять умение детей скользить по поверхности воды. Учить детей группировке при кувырке в воде.	1) Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» - 1-2 мин 2) Построение, ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой). Приставным шагом, правым (левым) боком, спиной вперед, высоко поднимая колени («цапля»), в полуприседе, помогая себе руками, наклонив туловище вперед. Непрерывный бег - 6-7 мин 3) По команде дети поочередно плывут на груди (стиль «кроль») до противоположного бортика, назад - на спине - 6-8 мин 4) Вариант упражнения: отрезки пути проплыть с задержкой дыхания - 10-11 мин 5) Игровое упражнение «Кувырок в воде» - 5-6 мин 6) Выход из воды - 1-2 мин	Разделительная дорожка, досточки.
апрель	29 неделя	№57,58	Учить детей плавать стилем «кроль» с полной координацией движений рук и ног. Продолжать учить детей внимательно слушать и выполнять команды инструктора.	1) Вход в воду прыжком - 1-2 мин 2) Построение, ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой). Приставным шагом, правым (левым) боком, спиной вперед. Высоко поднимая колени («цапля»), в полуприседе, помогая себе руками, наклонив туловище вперед. Непрерывный бег - 6-7 мин 3) Упражнение на дыхание - 12 погружений под воду - 1 мин 4) Плавание на груди с доской в руках. Каждая двойка начинает старт с интервалом 10 с - 15 раз 5) Плавание на груди с колобашкой между ног. Каждая двойка начинает старт с интервалом 10 с - 15 раз 6) Игра «Кто вперед за мячом». Дети перестраиваются в колонну по два на противоположной бортике лежат два мяча. По команде «Марш!» они плывут с полной координацией движений (стиль «кроль»). Взяв мяч, возвращаются обратно и передают его вторым номерам. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету - 2-3 раза 7) Свободное плавание - 1-2 мин	Колобашки, досточки, мячи
	30 неделя	№59,60	Закреплять умение плавать с полной координацией движений руками и ногами стилем «кроль». Учить детей прыжкам с бортика, из положения сидя.	1) Вход в воду прыжком - 1-2 мин 2) Закрепление умения плавать с полной координацией движений и дыхания (стиль «кроль»), используя поддерживающие средства - 10 мин 3) Обучение прыжкам с бортика, из положения сидя. Возвращаются дети к бортику, выполняя упражнения: дельфин, стрелочка, торпеда, винт (на груди или спине) - 10 мин 4) Свободное плавание - 3 мин 5) Выход из воды - 1-2 мин	

май	31 неделя	№61,62	Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль» с продвижением вперед (с помощью плотика). Развивать легкие детей. Развивать внимание к своим товарищам, к командам инструктора.	1) Вход в воду прыжком - 1-2 мин 2) Построение, ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой). Приставным шагом, правым (левым) боком, спиной вперед. Высоко поднимая колени («цапля»), в полуприседе, помогая себе руками, наклонив туловище вперед. Непрерывный бег - 6-7 мин 3) Игры «Буксир», «Водное поло», «Переправа» 4) Игра «Водолазы» - 2-3 мин 5) Свободное плавание - 3-5 мин 6) Выход из воды - 1-2 мин	Мячи, тонущие предметы.
	23 неделя	№63,64	Продолжать учить детей работать ногами в стиле «кроль» с продвижением вперед (с помощью плотика). Закреплять умение внимательно слушать команды инструктора и выполнять их. Закреплять умение делать вдох-выдох с погружением в воду.	1) Вход в воду прыжком - 1-2 мин 2) Построение, ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой). Приставным шагом, правым (левым) боком, спиной вперед. Высоко поднимая колени («цапля»), в полуприседе, помогая себе руками, наклонив туловище вперед. Непрерывный бег - 6-7 мин 3) Упражнение на дыхание - 12 погружений под воду - 1 мин 4) Построение в шеренгу по три. Плавание на груди (руки в технике «кроль»), доска (круг) между ног. Плавание на груди (ноги работают в стиле «кроль») с доской. Плавание (стиль «кроль») на груди с полной координацией работы рук и ног. Каждая тройка начинает старт с интервалом 10 с - 10 мин 5) Свободное плавание, ныряние - 5-6 мин 6) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки
	33 неделя	№65,66	Учить детей работать руками и ногами в стиле «кроль». Продолжать учить детей слушать инструктора внимательно и исправлять свои ошибки в соответствии с его замечаниями. Воспитывать радость от пребывания в воде.	1) Вход в воду прыжком - 1-2 мин 2) Построение, ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой). Приставным шагом, правым (левым) боком, спиной вперед. Высоко поднимая колени («цапля»), в полуприседе, помогая себе руками, наклонив туловище вперед. Непрерывный бег - 6-7 мин 3) Упражнение на дыхание - 12 погружений под воду - 1 мин 4) Плавание на груди, руки в технике «кроль» (лежа на доске). Плавание на спине (ноги работают в стиле «кроль») с доской, прижатой к животу. Плавание (стиль «кроль») на груди с полной координацией работы рук и ног. Каждая двойка начинает старт с интервалом 10 с. Когда все выполнили упражнение, первая тройка по команде «Марш!» плывет обратно - 15 раз 5) Игра «Буксир». Дети распределяются по парам. Один ребенок («буксир») катает другого, который лежит на спине или груди с доской - 3-4 раза 6) Свободное плавание с полной координацией движений - 4-5 мин 7) Выход из воды - 1-2 мин	Досточки

	34 неделя	№67,68	Продолжать учить детей делать вдох, как при плавании в стиле кроль. Закреплять плавательные навыки в свободном плавании. Воспитывать вниманием и уважение друг к другу.	1) Вход в воду прыжком - 2-3 мин 2) Построение, ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой), приставным шагом, правым (левым) боком, спиной вперед, помогая себе руками, высоко поднимая колени, ходьба в положении полуприседа помогая руками и наклонив туловище вперед - 4 мин 3) Упражнение на дыхание - 1-2 мин 4) Упражнение «Звезда-Поплавок-Звезда» 5) Полоса препятствий: зиг-загом через разделительную дорожку как «дельфины» - назад на спине; подныривание под дорожкой - назад по желанию детей - 10 мин 6) Игры: «Морской бой», «Щука» - 10-12 мин 7) Свободное плавание - 5-8 мин 8) Выход из воды - 1-2 мин	Разделительная дорожка
	35 неделя	№69,70	Продолжать учить детей плаванию стилем «кроль» на груди и спине самостоятельно и при помощи плавательных средств. Закреплять умение выполнять прыжки вперед с заныриванием.	1) Вход в воду прыжком - 1-2 мин 2) Построение, ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за головой). Приставным шагом, правым (левым) боком, спиной вперед. Высоко поднимая колени («цапля»), в полуприседе, помогая себе руками, наклонив туловище вперед. Непрерывный бег - 6-7 мин 3) Упражнение на дыхание - 12 погружений под воду - 1 мин 4) Построение в шеренгу по два. Плавание на спине с полной координацией движений (стиль «кроль») - 12-14 мин 5) Построение в шеренгу по два. Плавание на груди с полной координацией движений (стиль «кроль») - 10-11 мин 6) Игра «Покажи пятки» - прыжки вперед с заныриванием - 3-4 мин 7) Выход из воды - 1-2 мин	
	36 неделя	№71,72	Закреплять умение детей держаться на воде. Развивать интерес к плаванию. Контрольно-учетное занятие	1) Вход в воду прыжком - 1-2 мин 2) Игры и игровые упражнения по желанию детей 3) Выход из воды - 1-2 мин	

Комплексно - тематическое планирование для детей старшего возраста 3 год обучения (6-7 лет)

<i>месяц</i>	<i>Учебная неделя</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материал</i>
сентябрь	1 неделя	1	Напомнить детям правила поведения в бассейне, последовательность действий подготовки к входу в чашу. Вспомнить упражнения «звездочка» на груди и спине, «поплавок». Продолжать учить детей скользить на воде («стрела», «торпеда»); напомнить детям правильные движения ног в технике «кроль». Развивать легкие детей, тренировать дыхательные мышцы.	1) Вход в воду из положения сидя на лестнице «стрелочкой» 2) Разминка 3) Упражнение на дыхание 4) Упражнение «стрела», «торпеда», «мельница», «винт» 5) Плавание кролем на груди и спине 6) Игра «Гонка катеров». 7) Игра «Море волнуется раз...» 8) Свободное плавание 9) Выход из воды	Досточки (по требованию)
		2	Вспомнить упражнения «звездочка» на груди и спине, «поплавок». Развивать легкие детей, тренировать дыхательные мышцы. Продолжать учить детей выполнять упражнение «дельфин», «мельница» на груди; напомнить детям правильные движения ног в технике «кроль».	1) Вход в воду «стрелочкой» из положения сидя на лестнице 2) Разминка 3) Упражнение на дыхание «Бабка сеяла горох...» (кто дольше продержится под водой) 4) Игра «Море волнуется раз...» 5) Игра «Дрессированные дельфины» Упражнение «дельфин». Дети прыгают в обруч, вертикально расположенный над поверхностью воды. 6) Свободное плавание 7) Выход из воды	Досточки (по требованию), обручи
	2 неделя	3-4	Продолжать учить детей работать ногами в технике «кроль». Закреплять умение скользить на воде; учить выполнять упражнение в ускоренном темпе. Развивать выносливость. Продолжать учить детей выполнять вдох и продолжительный выдох в воду.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Упражнение на дыхание 4) Работа ногами (техника «кроль») лежа на груди у бортика. 5) Работа ногами (техника «кроль») лежа на спине (с доской). 6) Игра «Буксир» 7) Игра «Невод» 8) Свободное плавание.	
	3 неделя	5	Отрабатывать движение ногами как при плавании стилем кроль; учить выполнять упражнение в ускоренном темпе. Развивать выносливость. Учить принимать обтекаемое положение тела при выполнении прыжков.	1) Вход в воду «стрелочкой» 2) Разминка 3) Отработка движения ног (техника «кроль») лежа на груди у опоры. 4) Игра «Кто выше?» 5) Упражнение на дыхание (вдох, задержка дыхания - выдох).	Мячи

				Игра «Подводный вулкан» 6) Игры с мячами. 7) Игра «Салки» 8) Выход из воды	
		6	Продолжать учить детей правильному движению ног в технике «кроль». Тренировать в задержки дыхания; развивать объем легких. Учить детей прыгать в воду с бортика «бомбочкой», сгруппировав руки, ноги и голову.	1) Вход в воду самостоятельно «стрелочкой». 2) Разминка 3) Отработка движения ног (техника «кроль») лежа на груди. 4) Упражнение на дыхание (вдох, задержка дыхания, выдох). Игра «Подводный вулкан» 5) Прыжок в воду с бортика бассейна. Инструктор объясняет и показывает: захватить пальцами ног передний край бортика (стопы 25-30 см друг от друга). По команде «На старт!» принять и.п.: наклон туловища вперед-вниз, руки опущены, ладони направлены назад. По команде «Марш» ноги выпрямить, руки поднять вперед вверх (по отношению к воде). Когда ребенок коснется поверхности воды, кисти рук, которые он держит вместе, погружаются в воду, а затем под воду уходит все тело 6) Игры по желанию детей. 7) Выход из воды.	
	4 неделя	7-8	Закреплять умение детей лежать на спине в расслабленном положении рук и ног. Продолжать учить делать вдох над водой и продолжительный выдох в воду. Развивать легкие и дыхательные мышцы.	1) Вход в воду «стрелочкой». 2) Ходьба по бассейну наклонившись, лицо в воде, вдох - поворот головы в сторону, реки «мельницей». 3) Закрепление умения лежать на груди - «Звездочки на дне морском». 4) Игра «Паровая машина». 5) Упражнять в скольжении на груди («стрелочка») 6) Плавание в технике «кроль». Игра «Гонка катеров» 7) Свободное плавание. 8) Выход из воды	Досточки (по требованию), игрушки
		9-10	Учить детей прыгать в воду с бортика - «спад»; воспитывать внимание, смелость при выполнении упражнения. Развивать легкие детей, тренировать дыхательные мышцы. Продолжать учить детей выполнять задержку дыхания и выдох в воду в движении.	1) Вход в воду «стрелочкой». 2) Разминка 3) Задержку дыхания и выдох в воду в движении. 4) Игра «Море волнуется». (Упражнение «поплавок», «звездочка» на груди и спине.) 5) Закреплять умение лежать на спине (калабашка находится между ног). 6) Прыжок в воду с бортика (страховка инструктора обязательна). 7) Свободное плавание. 8) Выход из воды.	Досточки (по требованию), калабашки, игрушки
октябрь	5 неделя	11	Продолжать учить детей прыгать с бортика	1) Вход в воду «стрелочкой».	Досточки (по

			из положения сидя - «спад»; выполнять плавный вход в воду. Учить детей делать вдох над поверхностью воды из положения лежа на груди («звездочка»).	2) Разминка 3) Скольжение на спине - «стрелочка», «торпеда». 4) Упражнение на дыхание - в положении «звездочка» делать вдох не вставая на ноги. 5) Упражнение «Дельфин». 6) Прыжок в воду с бортика (страховка инструктора). 7) Свободное плавание. 8) Выход из воды.	требованию)
	12		Учить детей делать вдох над поверхностью воды из положения лежа на груди («звездочка»). Продолжать учить лежать на спине с различными положениями рук и ног. Развивать легкие детей. Упражнять в задержке дыхания, в открывании глаз под водой.	1) Вход в воду «стрелочкой». 2) Разминка 3) Игра «Чья стрела проскользит дальше» 4) Игра «Чья торпеда проплывет дальше» 5) Упражнение на дыхание - в положении «звездочка» делать вдох, не вставая на ноги. 6) Продолжать учить лежать на спине. 7) Игра «Водолазы» (достать со дна шайбы, игрушки). 8) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
7 неделя	13 14		Учить детей плавать в технике «кроль» без выноса рук; согласовывать движения рук и ног. Развивать легкие. Воспитывать командный дух, чувство товарищество. Закреплять умение последовательного выполнения положения рук и ног при скольжении.	1) Вход в воду «стрелочкой». 2) Разминка 3) Работа руками в технике «кроль» - «мельница». 4) Работа ногами (техника «кроль») 5) Упражнение на дыхание. 6) Игра «Водное поло». 7) Свободное плавание. 8) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
8 неделя	15 16		Закреплять умение скользить на груди. Продолжать учить детей работать руками и ногами в технике «кроль» на груди с выносом рук; добиваться согласованности действий.	1) Вход в воду «Стрелочкой». 2) Разминка 3) Упражнения «стрелочка», «торпеда» на груди и спине 4) Упражнение на дыхание. 5) «Кроль» на груди. 6) Свободное плавание. 7) Игры по желанию детей. 8) Выход из воды.	Досточки (по требованию)

ноябрь	9 неделя	17 18	Закрепление пройденного материала (работа ногами в технике «кроль» на груди и спине с доской и без нее). Учить проплывать под водой, держась за канат, закрепленный у дна бассейна. Учить выполнять упражнение «дельфин» входя в воду через горизонтально расположенный обруч.	1) Вход в воду самостоятельно. 2) Разминка 3) Закрепление пройденного материала (работа ногами в технике «кроль» на груди и спине с доской и без нее). 4) Упражнение на дыхание. 5) Прыжок в обруч «Дельфином» 6) Игра «Смелые ребята» - проплыть под водой, держась за канат, закрепленный у дна бассейна. 7) Игра «Водное поло» 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию), канат с узлами
	10 неделя	19 20	Продолжать закреплять умение детей скользить на воде. Продолжать учить детей прыгать в воду с бортика «спад». Развивать легкие детей (в положении «звездочка» на груди делать вдох над водой, не вставая на ноги). Учить проплыть под водой, держась за канат, закрепленный у дна бассейна.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Задержку дыхания и выдох в воду в движении. 4) Скольжение на груди и спине «стрелочка», «торпеда». 5) Упражнение на дыхание: в положении «звездочка» на груди делать вдох над водой, не вставая на ноги. 6) Прыжки в воду с бортика - «каскад». 7) Игра «Смелые ребята» - проплыть под водой, держась за канат, закрепленный у дна бассейна. 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию), канат с узлами
	11 неделя	21 22	Закрепление умения работать ногами в технике «кроль» лежа на груди и спине с доской и без нее. Развивать легкие детей (в положении «звездочка» на груди делать вдох над водой, не вставая на ноги).	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Работать ногами в технике «кроль» лежа на спине с доской и без нее. 4) Упражнение на дыхание: в положении «звездочка» на груди делать вдох над водой, не вставая на ноги. 5) Прыжок (спад в воду) с бортика. 6) Игра «Катера» - плавание на груди стилем «кроль». 7) Свободное плавание. 8) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
	12 неделя	23 24	Закрепление умения работать ногами в технике «кроль» лежа на груди и спине с доской и без нее. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества.	1) Вход в воду 2) Разминка 3) Отработка движений ног в технике «кроль» лежа на груди, с различными положениями рук. 4) Закреплять умение лежать на спине 5) Закрепление движений рук в (технике «кроль») лежа на спине. 6) Игра «Водолазы». 7) Игра «Водное поло». 8) Выход из воды	Досточки (по требованию)

декабрь	13 неделя	25 26	Учить детей плавать на спине в технике «кроль»: техника выполнения, продолжительное выполнение упражнения с выносом рук. Тренировать в умении лежать на спине.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) В ходьбе «мельница» руками (вперед, назад). 4) Игра «Кто лучше» (плавание на спине без выноса рук, толчок от бортика одной ногой). 5) Упражнение на дыхание «Подводный вулкан». 6) Плавание на спине с полной координацией движений в технике «кроль». 7) Игра «Караси и карпы». 8) Свободное плавание 9) Выход из воды	Досточки (по требованию)
	14 неделя	27 28	Продолжать учить детей плавать на спине в технике «кроль». Учить детей скольжению на груди и спине с поворотом на 180°. Закреплять умение выполнять упражнения «дельфин» и подныривание, чередуя их.	1) Вход в воду 2) Разминка 3) Игра «Чья стрела проскользит дальше?» 4) Игра «Торпеды» 5) Упражнение на дыхание «Бабка сеяла горох...» 6) Плавание на спине с полной координацией движений в технике «кроль». 7) Игра «Чехарда». 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды	Досточки (по требованию)
	15 неделя	29	Закрепление умения лежать на спине. Упражнять детей в плавании на спине, на груди с полной координацией движений в технике «кроль». Воспитывать командный дух. Закреплять умение выполнять упражнения «дельфин» и подныривание, чередуя их.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Игра «Насос» 4) Игра «Море волнуется раз...» 5) Плавание на спине и груди с полной координацией движений в технике «кроль». 6) Игра «Чья игрушка окажется дальше?» 7) Игра «Чехарда». 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды	Досточки (по требованию)
		30	Закреплять умение детей лежать на груди в положении «звездочка», учить в этом положении делать вдох над водой, выдох - в воду. Закреплять умение скользить на спине и груди «стрелочка» и «торпеда», соблюдая последовательность выполнения: положение головы, рук, движение ног, активный толчок.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Закрепление умения лежать на груди; учить детей в этом положении дышать, не вставая на ноги (выдох в воду, вдох над водой). 4) Упражнение «Чья стрела проскользит дальше?» (на груди). 5) Упражнение «Чья стрела проскользит дальше?» (на спине). 6) Игра «Подводная дорожка» 7) Игра по выбору детей. 8) Выход из воды.	Досточки, калабашки (по требованию)

январь	16 неделя	31 32	Учить детей делать вдох над водой при плавании в технике «кроль». Продолжать учить свободно ориентироваться под водой. Закреплять умение передвигаться по дну бассейна в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Упражнение «Лодочка» в разном направлении и темпе. 4) Учить детей делать вдох над водой при плавании в технике «кроль». 5) Игра «Чья игрушка окажется дальше?» 6) «Звездочка» на спине. 7) Игра «Караси и карпы». 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию), мячи
	17 неделя	33 34	Учить детей выполнять кувырок в воде. Закреплять умение лежать на груди и дышать, не вставая на дно ногами. Упражнять в работе рук в технике «кроль». Упражнять в задержке дыхания. Упражнять детей в проплывании под водой через обручи.	1) Вход в воду. 2) Ходьба по бассейну, руки «мельницей». 3) Плавание на спине с координацией движений рук в технике «кроль». 4) Закрепление умения лежать на груди; учить детей в этом положении дышать, не вставая на ноги (выдох в воду, вдох над водой). 5) Игра «Веселые подводники» (проплыть в тоннель). 6) Свободное плавание. 7) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
	18 неделя	35 36	Учить детей работе ног в технике «брасс». Продолжать учить выполнять кувырок в воде. Закреплять умение лежать на груди и дышать, не вставая на дно ногами. Закреплять умение скользить по поверхности воды с поворотом на 180 °.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Закреплять умение скользить на груди и спине «стрелочка», «торпеда» с поворотом на 180 °. 4) Закрепление умения лежать на груди; учить детей в этом положении дышать, не вставая на ноги (выдох в воду, вдох над водой). 5) Игра «Акробаты» (кувырок в воде). 6) Работа руками в технике «брасс». 7) Работа ногами в технике «брасс». 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию)

февраль	19 неделя	37 38	Учить детей принимать безопорное положение в воде видоизменяя его: переходя из положения «поплавков» в положение «звездочка» и наоборот. Продолжать учить работе ног (с досточкой) и рук в технике «брас».	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Ходьба по бассейну - руки в технике «брасс». 4) Проплывание коротких дистанций - руки в технике «брасс». 5) Игра «Лопнувший мяч» (переход из положения «поплавков» в положении «звездочка» и наоборот). 6) Работа ногами в технике «брасс» с опорой. 7) Прыжок в воду с бортика «Бомбочка». 8) Игра «Поло на воде». 9) Свободное плавание.	Досточки (по требованию)
	20 неделя	39 40	Продолжать учить работе ног (с опорой) и рук в технике «брас». Продолжать учить детей прыгать в обруч головой вперед. Закреплять прыжок с бортика («дельфин»). Закреплять умение скользить по поверхности воды; с поворотом.	1) Вход в воду. 2) «Стрела», «торпеда»; с поворотом. 3) Проплывание коротких дистанций - руки в технике «брасс». 4) Игра «Стайки дельфинов». 5) Игра «Водный каскад» (спад с бортика). 6) Работа ногами в технике «брасс» с опорой. 7) Игра «Лопнувший мяч» (переход из положения «поплавков» в положении «звездочка» и наоборот). 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию), игрушки
	21 неделя	41 42	Учить детей выполнять гребковые движения руками, выполняя вдох и выдох при глубоком приседе. Закреплять умение плавать на спине в технике «кроль»; соблюдая правильное положение рук, ног, туловища. Продолжать учить детей работе ног в технике «брасс». Закреплять умение ориентироваться под водой.	1) Вход в воду. 2) Игра «Моржи» (гребковые движения руками, выполняя вдох и выдох при глубоком приседе). 3) Игра «Лопнувший мяч». 4) Игра «Донесение». 5) Работа ног в технике «брасс» с опорой на досточку (без опоры). 6) Игра «Чехарда». 7) Свободное плавание. 8) Выход из воды.	Досточки (по требованию), игрушки
	22 неделя	43 44	Закреплять умение плавать на груди и спине в технике «кроль», выполняя вдох и выдох в воду во время плавания. Упражнять в скольжении на груди и спине; в открывании глаз под водой. Продолжать учить детей работе рук и ног в технике «брасс».	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Игра «Кто дальше проскользит». 4) Игра «Моржи». 5) Игра «Донесение». 6) Работа рук и ног в технике «брасс». 7) Игра по выбору детей. 8) Игра «Подводная математика». 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию), игрушки

	23 неделя	45 46	Учить детей плавать в технике «брасс», согласовывая движения рук и ног, делать выдох в воду. Развивать осмысленное отношение к движениям. Совершенствовать технику плавания «кроль». Продолжать учить задерживать дыхание на длительное время.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Игра «Чья стрела проскользит дальше?» 4) Игра «Чья игрушка окажется дальше». 5) Игра «Бабка сеяла горох...» 6) Игра «Моржи». 7) Согласованная работа рук и ног при плавании в технике «брасс». 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
март	24 неделя	47 48	Продолжать учить плавать в технике «брасс», согласовывая движения рук и ног, делать выдох в воду. Развивать осмысленное отношение к движениям. Закреплять умение выполнять кувырок, проплывание под водой в обручи (ворота); выполнять упражнения в быстром темпе эстафеты.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Игра «Буксир». 4) Игра «Чехарда». 5) Игра «Донесение». 6) Упражнение «звездочка» (на спине). 7) Игра «Стая дельфинов». 8) Игра «Подводный туннель» и «Акробаты». 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
	25 неделя	4950	Продолжать учить детей плавать в технике «брасс», согласовывая движения рук и ног; учить ритмичному дыханию. Закреплять умение ориентироваться под водой, открывать глаза. Развивать ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Гребковые движения руками при проплывании небольших дистанций. 4) «Стрелочка», «торпеда» 5) Игра «Подводный вулкан» (до 10 раз подряд). 6) Плавание дистанций в технике «брасс». 7) Игра «Лопнувший мяч». 8) Игра «Невод». 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
	26 неделя	51 52	Способствовать повышению уровня произвольности двигательной деятельности: освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, соблюдению правил подвижных игр.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Игра «Катера». 4) Игра «Марафон» (Плавание на груди и спине, выполняя движения ногами и руками кролем). 5) Игра «Туннель». 6) Игра «Паровая машина» 7) Игра «Водное поло». 8) Игра «Невод». 9) Свободное плавание выбранным детьми способом. 10) Выход из воды.	Досточки (по требованию), ворота

	27 неделя	53 54	Продолжать учить детей выполнять прыжки в воду. Продолжать учить выполнять вдох-выдох (до 12 раз). Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения, совершенствовать технику плавания.	1) Вход в воду. 2) Игра «Гонки катеров» («стрелочка», «торпеда», кроль на груди и спине). 3) Игра «Подводный вулкан» (до 12 раз подряд). 4) Игра «Рыбаки и рыбки». 5) Игра «Кто быстрее соберется». 6) Свободное плавание. 7) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
апрель	28 неделя	55 56	Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Продолжать учить детей плавать способом «брасс», согласовывая движения рук и ног с выдохом в воду.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Игра «Зеркало». 4) Игра «Лопнувший мяч». 5) Игра «Бабка сеяла горох...» 6) Эстафета: «брасс», «кроль» на спине. 7) Игра «Ловишки с поплавком». 8) Игра по выбору детей. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
	29 неделя	57 58	Продолжать учить детей плавать стилем «брасс», согласовывая движения рук и ног, с выдохом в воду. Закреплять умение ориентироваться под водой. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Развивать направленности на результат при выполнении физических упражнений, соблюдению правил подвижных игр.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Игра «Зеркало». 4) Игра «Насос» (до 12 раз подряд). 5) Эстафета: «брасс» на груди и спине (координация движений с выдохом в воду). 6) Игра «Салки с мячом». 7) Игра «Водолазы». 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
	30 неделя	59 60	Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость (ориентировку в пространстве, способность удерживать равновесие, ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления, умение переключаться с одних двигательных действий на другие и сочетать их), быстроту, гибкость, общую выносливость, силу.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) «Стрелочка», «торпеда» на груди и спине. 4) Игра «Гонки катеров» («кроль» на груди и спине). 5) Игра «Бабка сеяла горох...». 6) Игра «Невод». 7) Игра «Чехарда». 8) Свободное плавание. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию)

	31 неделя	61 62	Развивать осмысленное отношение к движению, умение творчески решать двигательные задачи. Закреплять плательные навыки: согласованность движений рук и ног с выдохом в воду способом, выбранном детьми. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.	1) Вход в воду «стрелочкой». 2) Разминка 3) Игра «Зеркало». 4) Игра «Подводный вулкан» (до 12 раз подряд). 5) Игра «Сердитая рыбка». 6) Игра «Море волнуется раз...». 7) Игра «Волейбол по кругу». 8) Игра «Водолазы». 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
май	32 неделя	63 64	Закреплять умение плавать в технике «басс». Развивать ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления. Воспитывать командный дух, чувство товарищества. Закреплять умение передвигаться под водой.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) «Стрелочка», «торпеда» на груди и спине. 4) Игра «Туннель». 5) «Звездочка на спине». 6) Игра «Чье звено быстрее соберется» («басс») 7) Игра «Водное поло». 8) Игра по желанию детей. 9) Выход из воды.	Досточки (по требованию), ворота, мяч
	33 неделя	65 66	Развивать осмысленное отношение к движению, умение творчески решать двигательные задачи. Закреплять плательные навыки: согласованность движений рук и ног с выдохом в воду способом, выбранном детьми. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.	1) Вход в воду. 2) Закрепление умения лежать на груди; учить детей в этом положении дышать, не вставая на ноги (выдох в воду, вдох над водой). 3) Игра «Чья игрушка окажется дальше» (плавание выбранным ребенком способом). 4) Игра «Рыбаки и рыбки». 5) Игра «Чехарда» (подныривание, «дельфин») 6) Игра по желанию детей. 7) Свободное плавание.	Досточки (по требованию)
	34 неделя	67 68	Совершенствовать технику плавания: отрабатывать ритмичность и согласованность действий в технике, выбранной детьми с выдохом в воду. Продолжать учить детей сознательно относиться к своему здоровью. Закреплять умение прыгать с бортика (спад).	1) Вход в воду. 2) Ходьба по бассейну с вдохом над водой и выдохом в воду (8-10 раз). 3) Игра «Стайки дельфинов». 4) Игра «Бабка сеяла горох» 5) Прыжки в воду (спад). 6) Игра «Гонки катеров» (технику плавания выбирают дети). 7) Игра по желанию детей. 8) Выход из воды.	Досточки (по требованию)

	35 неделя	69	Продолжать развивать двигательные качества и способности детей: ловкость (ориентировку в пространстве, ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления, умение переключаться с одних двигательных действий на другие и сочетать их), быстроту, гибкость, общую выносливость, силу.	1) Вход в воду. 2) Ходьба по бассейну в колонне по одному, выполняя упражнения, предложенные инструктором (спрятаться под воду, «поплавок», «звездочка», руки «мельницей», «подводный вулкан»). 3) Игра «Марафон» (стиль плавания выбирают дети). 4) Игра «Лопнувший мяч». 5) Игра «Баржа». 6) Игра «Салки с мячом». 7) Свободное плавание. 8) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
		70	Способствовать повышению уровня произвольности двигательной деятельности: освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, соблюдению правил подвижных игр.	1) Вход в воду. 2) Разминка 3) Игра «Зеркало». 4) Игра «Насос». 5) Соревнование: а. «Чья стрела улетит дальше»; б. «Быстрые торпеды»; с. «Собиратели жемчуга»; д. «Туннель»; е. «Чья игрушка окажется дальше»; 6) «Дельфины». 7) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
	36 неделя	71	Тренировать в плавании произвольным способом. Закреплять умение выполнять вдох-выдох в воду (от 3 до 12 раз подряд) учить погружаться в воду с головой, открывать при этом глаза; соблюдению правил подвижных игр.	1) Вход в воду. 2) Ходьба по бассейну в колонне по одному, выполняя упражнения, предложенные инструктором (спрятаться под воду, «поплавок», «звездочка», руки «мельницей», «подводный вулкан»). 3) Игра «Бабка сеяла горох...» 4) Игра «Охотники и утки». 5) Игра «Пловцы». 6) Игры по желанию детей 7) Выход из воды.	Досточки (по требованию)
		72	Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость (ориентировку в пространстве, ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления, умение переключаться с одних двигательных действий на другие и сочетать их), быстроту, гибкость, общую выносливость, силу.	1) Вход в воду. 2) «Стрелочка», «торпеда» на груди и спине, «винт». 3) Игра «Донесение». 4) Игра «Караси и щуки». 5) Игра «Невод». 6) Игра «Чехарда». 7) Свободное плавание. 8) Выход из воды.	Досточки (по требованию)