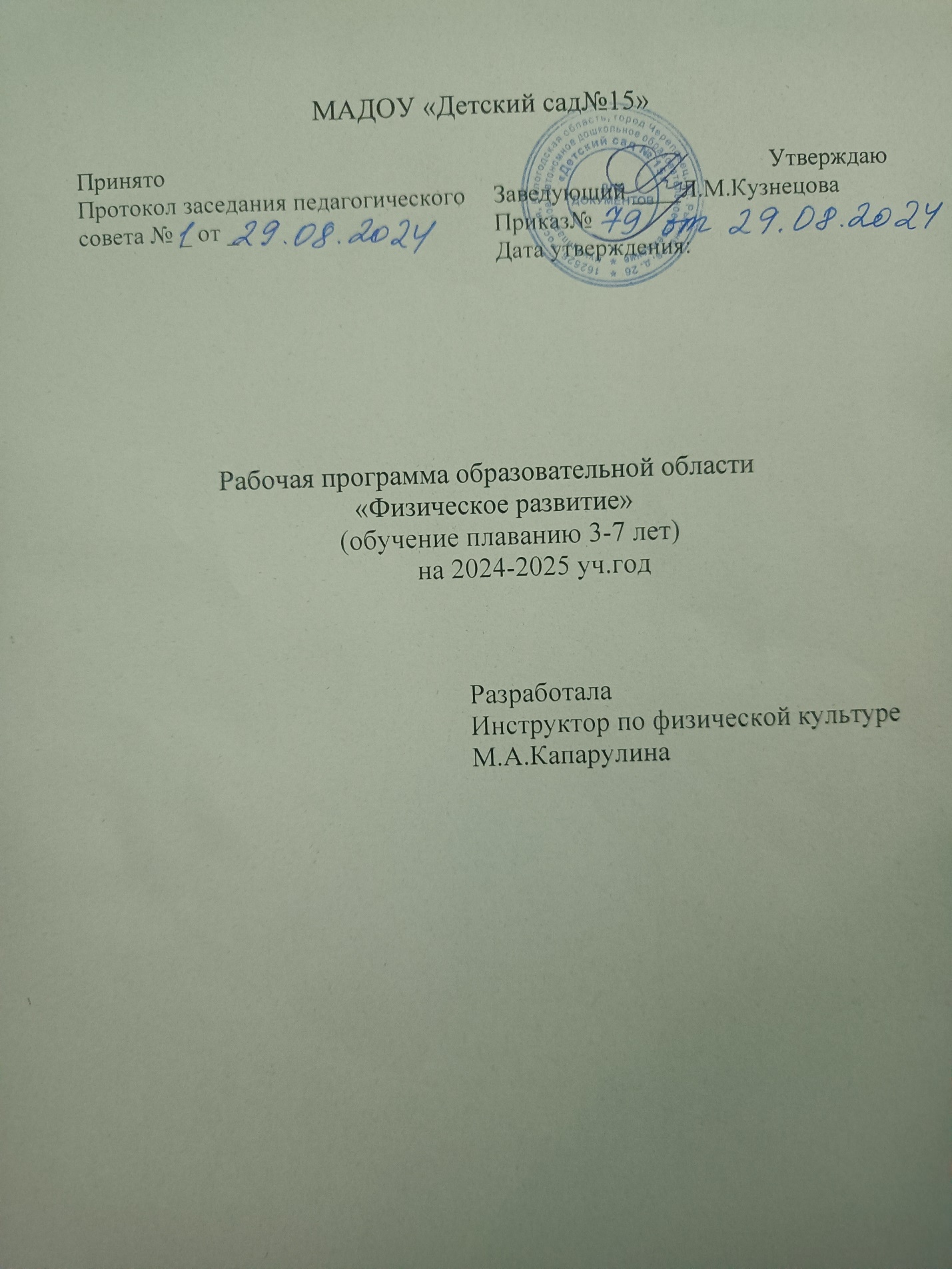
****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1.** | **1.Целевой раздел** |  |
| 1.1 | Цели и задачи, принципы | 3 |
| 1.2 | Планируемые результаты освоения программы в дошкольном возрасте | 10 |
| 1.3 | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы | 12 |
| **2.** | **2.Содержательный раздел** | 18 |
| 2.1 | Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития. Содержание работы по возрастам | 18 |
| 2.2 | Особенности планирования образовательного процесса.  Модель воспитательно-образовательного процесса | 24 |
| 2.3 | Взаимодействие с семьями воспитанников | 30 |
| 2.4 | Взаимодействие с педагогами | 31 |
| **3.** | **3.Организационный раздел** | 34 |
| 3.1 | Психолого-педагогические условия реализации ООП ДО | 34 |
| 3.2 | Проектирование образовательного процесса в соответствии  с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями. | 36 |
| 3.3 | Циклограмма организованной образовательной деятельности с детьми | 40 |
| 3.4 | Организация двигательной деятельности в детском саду | 38 |
| 3.5 | Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста | 40 |
| 3.6 | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 41 |
| 3.7 | Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий | 43 |
|  | Приложения |  |
| №1 | Планирование НОД по возрастам | 45 |
| №2 | Перспективный план работы с детьми | 53 |

# 1.Целевой раздел.

**1.1 Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы**

Рабочая программа – локальный акт образовательного учреждения.

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества образовательного процесса в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 15» (далее МАДОУ «Детский сад № 15»).

Программа разработана в соответствии:

1. Законом РФ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании» (далее закон РФ - «Об образовании»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом (приказ от 17 октября 2013 № 1155) дошкольного образования;
3. Федеральной образовательной программой дошкольного образования
4. СанПин «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).
5. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания») (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28; СанПин 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
6. Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №15».

**Целевые ориентиры** физического развития согласно ФГС ДО:

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

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

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**Целью** программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, 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 взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель программы достигается через решение следующих **задач:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности 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.

**Часть, определяемая участниками образовательных отношений**

1. Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процессы ознакомления с региональными особенностями Вологодского края через народные подвижные игры Вологодской области. Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.
2. В нашей стране возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), целями которого являются повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Первая ступень ВФСК «ГТО» - 6-7 лет, поэтому в ДОУ необходимо делать первые шаги.

**Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

1. полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
4. признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. сотрудничество ДОО с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

**Возрастные особенности детей дошкольного возраста. (см.** «Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детского сада №15» п. 1.1.3).

**Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста (плавание)**

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обусловливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

**Формирование скелета у детей** тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное **развитие мышечной системы у детей** можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. **Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления.**

Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое*,* отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь **облегчает работу сердца**. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения

У детей дошкольного возраста верхние **дыхательные пути** относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обусловливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

**Нервная система** в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке

**Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом.** После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит. Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, **совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект.** При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к понижен ной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка - скольжения на воде. Этот навык- базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

**В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным,** спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуя с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах - восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

**Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции.** Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны инструктора требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенически навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

**Первый этап** начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно - с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

**Второй этап** связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

**Третий этап** предусматривает умение детей проплыть на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

**Четвертый этап** продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Каждый из этих этапов начального обучения плаванию как бы «привязан» к определенному возрасту детей:

* Первый - младший дошкольный возраст;
* Второй-младший и средний дошкольный возраст;
* Третий - старший дошкольный возраст;
* Четвертый - старший дошкольный и младший школьный возраст.

Содержание каждого этапа составляют подготовительные упражнения и игры, сгруппированные следующим образом:

• упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;

• упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;

• упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду

• всплывание и лежание на воде

• скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

• овладеть движениями рук и ног;

• освоить технику дыхания;

• отработать координацию движений при определенном способе плавания.

**1.2 Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

К четырем годам:

* ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
* ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре;
* выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
* ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
* ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п.,
* соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
* ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

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 ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
* ребенок самостоятелен в самообслуживании;

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;

К концу дошкольного возраста:

* у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
* ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
* ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
* ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших 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 поддержать, укрепить и сохранить его;
* владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

**1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы**

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

Мониторинг плавательных умений проводиться 2 раза в году (октябрь, апрель). Как непрерывный процесс мониторинг позволяет:

* Выявить уровень развития физических качеств и движений
* Определить степень его соответствия возрастным нормам
* Своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы
* Наметить педагогические приемы для улучшения физического развития детей.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

**Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Задача |
| II младшая | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |
| Старшая | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |
| Подготовительная к школе | Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.**

**Вдох и выдох в воду.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Длительность выдоха** | | **Количество вдохов и выдохов** | |
|  | **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 3,1 сек | 3,0 сек | 4 раза | 3 раза |
| **Средний** | 2,1 сек | 2,0 сек | 3 раза | 2 раза |
| **Низкий** | 1,1сек | 1,0 сек | 2 раза | 1 раз |

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

* Высокий – активное пускание пузырей.
* Средний- редкие воздушные пузыри.
* Низкий – нет воздушных пузырей.

**Лежание на груди.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек самост-но | 4,5 сек самост-но |
| **Средний** | 4,0 сек с опорой | 3,5 сек с опорой |
| **Низкий** | 1,3 сек с опорой | 1,3 сек с опорой |

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

* Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в Средний позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
* Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение на груди с опорой.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 3,50 метра | 3,00 метра |
| **Средний** | 3,00 метра | 2,50 метра |
| **Низкий** | 2,00 метра | 1,50 метра |

**Методика оценки:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

* Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
* Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

**Вдох и выдох в воду.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | **Длительность выдоха** | | **Количество вдохов и выдохов** | |
|  | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек | 4,5 сек | 6 раз | 5 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 5 раз | 4 раза |
| **Низкий** | 2,0 сек | 2,0 сек | 4 раза | 3 раза |

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

* Высокий – активное пускание пузырей.
* Средний – редкие воздушные пузыри
* Низкий – нет воздушных пузырей.

**Лежание на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 7,0 сек | 6,5 сек |
| **Средний** | 6,0 сек | 5,5 сек |
| **Низкий** | 3,0 сек | 3,0 сек |

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

* Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
* Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение на груди и на спине.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,00 метра | 3,80 метра |
| **Средний** | 3,20 метра | 3,20 метра |
| **Низкий** | 2,00 метра | 2,00 метра |

**Методика оценки:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

* Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
* Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**Скольжение на груди и на спине с движениями ног.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,50 метра | 4,00 метра |
| **Средний** | 4,00 метра | 3,50 метра |
| **Низкий** | 3,50 метра | 3,00 метра |

**Методика оценки**. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

* Высокий – колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
* Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
* Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 6,00 метров | 5,50 метров |
| **Средний** | 5,00 метров | 4,50 метров |
| **Низкий** | 3,50 метров | 3,00 метра |

**Методика оценки**. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

* Высокий – гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
* Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
* Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.**

**Вдох и выдох в воду.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | **Длительность выдоха** | | **Количество вдохов и выдохов** | |
|  | **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек | 4,5 сек | 8 раз | 7 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 7 раз | 6 раз |
| **Низкий** | 2,0 сек | 2,0 сек | 5 раз | 4 раза |

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

* Высокий – активное пускание пузырей.
* Средний – редкие воздушные пузыри
* Низкий – нет воздушных пузырей

**Скольжение на груди и на спине.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,60 метра | 4,30 метра |
| **Средний** | 3,40 метра | 3,00 метра |
| **Низкий** | 3,00 метра | 2,50 метра |

**Методика оценки:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

* Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
* Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**Скольжение на груди и на спине с движениями ног.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 6,00 метров | 5,50 метров |
| **Средний** | 5,00 метров | 4,50 метра |
| **Низкий** | 4,00 метра | 4,20 метра |

**Методика оценки**. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

* Высокий – колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
* Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
* Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 7,50 метров | 7,00 метров |
| **Средний** | 6,50 метров | 6,00 метров |
| **Низкий** | 5,50 метров | 5,00 метров |

**Методика оценки**. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

* Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
* Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
* Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

**2. Содержательный раздел**

**2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка в области физического развития:**

Задачи от 3 лет до 4 лет

* обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями,
* активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
* развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
* формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
* сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки;
* учить не бояться воды, играть и плескаться в ней, различным передвижениям в воде (шагом, бегом, прыжками), погружаться с головой в воду.

***Основные направления работы (ОВД) с детьми 3-4 лет***

|  |  |
| --- | --- |
| Способы передвижения | Ходьба вдоль бортика, держась за поручни, с поддерживающим средством, шагом, в заданном направлении. Передвижения в воде в парах, передвигаться в воде по кругу, взявшись за руки, широким шагом, с высоким подниманием колена, на носках, спиной вперед, скрепив руки за спиной, «змейкой», с подныриванием под предметы.  Бег в воде вдоль бортика, с поддерживающим средством, в разных направлениях, с высоким подниманием колен, на скорость. |
| Погружение | Опускать лицо в воду у бортика. Приседать в воду до подбородка, носа, глаз и полного погружения. Приседать в воду, группируясь в «поплавок». Погружаться в воду в парах. Подныривать под предметы. Открывать глаза в воде. Доставать предметы со дна. |
| Продвижение | Скользить на груди и на спине, с поддержкой тренера. Скользить на груди, держась за предмет, который буксирует взрослый. Продвигаться в воде с поддерживающим средством. |
| Движения рук и ног | Движение ногами способом «кроль» на груди, держась за поручень, вверх-вниз сидя на лестнице. Движения ногами способом «кроль» на груди и на спине с поддерживающим средством. Хлопать по воде ладонью, постучать кулачками, погладить воду. Выполнять движения руками вправо-влево.  Выполнять гребковые движения руками стоя на месте (двумя руками к себе, поочередно). Делать гребковые движения руками при ходьбе, беге (в разных направлениях). |
| Прыжки | Прыжки в воде у бортика держась за поручень, без поддержки, с хлопками по воде руками, с продвижением вперед. Выпрыгивать из воды. Прыжки, с последующим погружением в воду. Спрыгивать в воду со ступеньки высотой 15-20 см. |
| Дыхание | Делать плавный вдох, дуя на плавающие игрушки, дуя на воду, сложив губы трубочкой - «воронка», сложив губы трубочкой и опустив их в воду - «каша кипит», присев и опустив лицо в воду до уровня носа – «остудим чай», делать плавный выдох, опустив в воду все лицо, передвигаться в воде, делая плавный выдох в воду, погружение в воду на задержке дыхания. |

Задачи от 4 лет до 5 лет

* продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;
* продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;
* формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;
* воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
* воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
* сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
* формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
* воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью;
* учить выполнять плавательные движения ногами, погружаться в воду, открывать глаза в воде, выдоху в воду, кратковременному лежанию и скольжению на воде.

***Основные направления работы (ОВД) с детьми 4-5 лет***

|  |  |
| --- | --- |
| Способы передвижения | Ходьба с поддерживающим средством, с наклоном туловища вперед, спиной вперед, в заданном направлении, в разном направлении, с подныриванием в обруч, с гребковыми движениями рук. Бег в разных направлениях, в заданном направлении, на скорость, с гребковыми движениями рук |
| Погружение | Открывание глаза в воде (1-посмотреть на предмет, руку тренера;2-в парах посмотреть др. на др.;3-что лежит на дне;4-опредилить цвет игрушки), Ориентировка под водой (1-достать предмет со дна;2-достать за раз несколько предметов;3-сосчитать количество предметов на дне;4-выбрать понравившуюся игрушку). Подныривание под предметы. Приседание в воду, группируясь в «поплавок»; вис в группировке «поплавок», с поддержкой тренера; вис в группировке 2-поплавок», держась одной рукой за поручень; самостоятельное всплытие в группировке на короткий промежуток |
| Продвижение | Скольжение на груди и на спине, с поддержкой тренера. Скользить на груди, держась за предмет, который буксирует взрослый. Продвигаться в воде с поддерживающим средством |
| Движения рук и ног | Движения ног способом «кроль» на груди и на спине, движения ног способом «кроль», держась за бортик, движения рук способом «кроль», стоя в наклоне у бортика, держась руками за бортик |
| Прыжки | Прыжкам в парах с погружением в воду, прыжки вперед-вверх с последующим погружением в воду – «Дельфин» |
| Дыхание | Делать плавный вдох, дуя на плавающие игрушки опустив в воду все лицо, погружаться в воду на задержке дыхания.  Погружать в воду на длительную задержку дыхания (до 6-7 секунд).  Делать энергичный выдох в воду (звуки «пе», «фу», «ху»).  Делать чередование вдоха над водой с выдохом в воду (сериями от 2-3, до 6-10)  Делать выдох в воду в сочетании с другими упражнениями (1-в упоре лежа у бортика, 2- в погружении) |

Задачи от 5 лет до 6 лет

* продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
* развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
* учить соблюдать правила в подвижной игре, 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;
* формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
* 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, туризме как форме активного отдыха;
* воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни;
* продолжать обучать лежанию на груди и спине, открывать глаза, ориентироваться под водой, выполнять попеременные движения ногами в скольжении на груди.

***Основные направления работы (ОВД) с детьми 5-6 лет***

|  |  |
| --- | --- |
| Способы передвижения | Свободное передвижение и бег в воде в различных направлениях, передвижение и бег с гребковыми движениями рук |
| Погружение | Самостоятельное всплытие в группировке «поплавок» на длительный промежуток времени, открывание глаз в воде и ориентировка под водой, погружение в сочетании с передвижением через предметы |
| Продвижение | Самостоятельного скольжения на груди до полной остановки – «Стрела», скольжение на груди, с разными толчковыми движениями ног (1-толчками от дна, 2-толчок одной ногой от бортика, 3-толчок со ступеньки), скольжение с работой ног способом «кроль» на груди с поддержкой тренера, с поддерживающим средством,  скольжение на груди с работой ног способом «кроль» - «Торпеда», скольжение с работой ног способом «кроль» на груди с разными положениями рук (1-одна рука вверх, 2-руки прижаты к бокам, 3-руки за головой), скольжение на спине с поддержкой тренера, скольжение на спине с поддерживающим средством, скольжению на спине до полной остановки – «Стрела», скольжению на спине с различными положениями рук (1-одна рука вверх, 2-руки прижаты к бокам, 3-руки за головой) |
| Движения рук и ног | Движение ногами способом «кроль» у бортика, движения ногами способом «кроль» на груди и на спине с поддерживающим средством, движения руками способом «кроль», стоя в наклоне, лицо опущено в воду |
| Дыхание | Погружения в воду на длительной задержке дыхания (до 10 сек.), чередования вдоха над водой с выдохом в воду (сериями от 6-10 до 13-16), выдох в воду в сочетании с другими упражнениями (1-в погружении, 2-в лежании, 3-в скольжении, 4-в скольжении работой ног способом «кроль» на груди), чередование вдоха над водой с выдохом в воду с поворотом головы как при плавании способом «кроль» (1-у бортика, держась рукой за поручень, 2-стоя в наклоне, лицо опущено в воду) |

Задачи от 6 лет до 7 лет

* продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
* 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, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
* воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
* учить уверенно держаться на воде, скользить на груди более продолжительное время, выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

***Основные направления работы (ОВД) с детьми 6-7 лет***

|  |  |
| --- | --- |
| Способы передвижения | Безопорное положение на груди и на спине на длительный промежуток времени – «Звезда», совершенствование движений ног способом «кроль» на груди и на спине, совершенствование движений рук способом «кроль», стоя в наклоне, лицо опущено в воду |
| Дыхание | Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду в продвижении с работой ног способом «кроль», согласование движений рук и ног при плавании «кролем» на спине и на груди, чередование вдоха над водой с выдохом в воду с поворотом головы, как при плавании «кролем» стоя в наклоне, лицо опущено в воду с работой рук как при плавании кролем на груди.  Согласование дыхания с движениями рук и ног при плавании способом «кроль» на спине и на груди. |
| Погружение | Совершенствование самостоятельного всплывания в группировке «поплавок» на длительный промежуток времени,  Совершенствование открывания глаз в воде и ориентировки под водой |
| Продвижение | Совершенствование самостоятельного скольжения на груди и на спине до полной остановки – «Стрела», совершенствование скольжение на груди с работой ног способом «кроль» - «Торпеда»,  скольжение с работой ног способом «кроль» на спине с поддержкой тренера, скольжение с работой ног способом «кроль» на спине с поддерживающим средством, самостоятельное скольжение на спине с работой ног способом «кроль» - «Торпеда»,  скольжение с работой ног способом «кроль» на спине с разными положениями рук (1-одна рука вверх, 2-руки прижаты к бокам, 3-руки за головой), скольжению с работой рук способом «кроль» на спине и груди (1-гребок 2 руками одновременно, 2-гребок одной рукой, 3-поочередно пр. и лев) |
| Движения рук и ног | Совершенствование безопорного положения на груди и на спине на длительный промежуток времени – «Звезда», Совершенствование движений ног способом «кроль» на груди и на спине, совершенствование движения рук способом «кроль», стоя в наклоне, лицо опущено в воду, совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду в продвижении с работой ног способом «кроль», согласование движений рук и ног при плавании «кролем» на спине и на груди.  Чередование вдоха над водой с выдохом в воду с поворотом головы, как при плавании «кролем» стоя в наклоне, лицо опущено в воду с работой рук как при плавании кролем на груди. |

**2.2. Особенности планирования образовательного процесса.**

Режим работы – пятидневный, с 6.30 до 18.30, с 12 – часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

**Модель воспитательно-образовательного процесса:**

Структура ОД по плаванию общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. *Вводная часть* обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. *Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. *Заключительная* часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

* **Вводная часть**. В этой части разъясняются задачи занятия, выполняются общеразвивающие и подготовительные упражнения, циклические упражнения, упражнения на ориентацию в пространстве, для осанки (на суше или в воде), дыхательные упражнения.
* **Основная часть**. Специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию; игры и игровые упражнения на воде, способствующие закреплению приобретенных умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях, изучение нового.
* **Заключительная часть.** Снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

*Формы организации:*

* **Традиционные (структурные) занятия.**
* **Учебно-тренировочные занятия.**Решаются задачи формирования плавательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков.
* **Сюжетно-игровое занятия.** Строится на целостной сюжетно-игровой ситуации. Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям.
* **Контрольно-проверочные занятия.** Проводятсяв начале и конце года,целью которых является выявление уровня плавательных умений и навыков у детей.
* **В форме бесед** (об истории плавания).
* **Занятия с участием родителей.**
* **Спортивные досуги, развлечения.**

*Способы организации:*

* **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Способствует закреплению навыков.
* **Поточный способ**. Все дети делают одно и тоже упражнение по очереди, друг за другом. Этот способ позволяет корректировать действия детей, устранять ошибки. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
* **Групповой способ**. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах. Применяется на этапе совершенствования приобретенных навыков.
* **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
* **Посменный способ**. Дети выполняют упражнение сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают.

**Методы и приемы обучения**

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

***Приемы:***

- объяснение

- показ

- пояснение

- повторение

- подражание

- соревнования (индивидуальные и командные)

- анализ и оценка выполнения движений

- проверка

- вопросы

**Обеспечение безопасности занятий по плаванию:**

* не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
* не разрешать детям толкать друг друга и погружаться 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 занятия с группами, превышающими 10-15 человек;
* допускать детей к занятиям только с разрешения врача;
* приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
* проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее;
* во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
* обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии;
* 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 подготовленность 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 занятий.
* Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению инструктора;

* не стоять без движений в воде;
* не мешать друг другу, окунаться;
* 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.

***Перспективное планирование НОД по возрастам см. приложение***

В НОД используют *подвижные игры* как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка», «Передал — садись», «Удочка», «игры-эстафеты различного содержания и многие другие.

**Часть, определяемая участниками образовательными отношениями.**

**ГТО**

В нашей стране возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), целями которого являются повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Первая ступень ВФСК «ГТО» - 6-7 лет, поэтому в ДОУ необходимо делать первые шаги.

**Обязательные испытания (тесты) для 1 ступени:**

1. *Скоростные возможности*

Бег 10 м (с)

Бег на 30 м (с)

1. *Выносливость*

Шестиминутный бег (м)

Ходьба на лыжах (м)

Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)

1. *Скоростно-силовые возможности*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)

1. *Гибкость*

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

**Испытания (тесты) по выбору**

1. *Координационные способности*

Челночный бег 3x10 м (с),

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)

1. *Прикладные навыки*

Плавание (м)

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) – 5

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса – 5

Некоторые виды движений в программе не предусмотрены, поэтому в содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группы включены подводящие упражнения для дальнейшей сдачи тестовых испытаний.

**Народные игры** — ценнейшее средство духовно-нравственного воспитания личности ребёнка. Они дают детям возможность прикоснуться к богатейшему наследию русской народной культуры, почувствовать радость от этого, ощутить национальную принадлежность, постичь своеобразие русского национального характера, его прекрасные самобытные качества. Народные игры имеют ряд особенностей: они в той или иной мере несут в себе трудовой элемент, имеют коллективный характер; направляют развитие творческого мышления, рассуждения, смекалки; способствуют появлению и развитию организаторских способностей; приучают к общению со сверстниками, взаимопомощи, поддержке; развивают и укрепляют качества дружбы и товарищества. Создание таких игр народом представляется истинной педагогической мудростью. Эти игры имеют большое значение в физическом аспекте воспитания. Народная игра, является феноменом традиционной культуры, и служит одним из средств приобщения дошкольников к народным традициям, что в свою очередь представляет важнейший аспект воспитания духовности, патриотических чувств.

Планирование игр Вологодской области:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Сентябрь- ноябрь | «Утица»  «Колечко» | «Воробьи и вороны»  «Тетера» |
| Декабрь – февраль | «Зайка».  «Журавли» | «Кому пирог?»  «Колоколец»» |
| Март – май | «Шило»  «Мышка» | «Игра хвалебная-величавая»  «Веревочка» |
| Июнь-август | «Репка».  «Ворона летит». | «Лапта»  «Лук рвать» |

**Характеристика основных навыков плавания.**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык | Характеристика |
| Погружение | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру. |

**Этапы формирования навыков плавания**

**I этап**

|  |  |
| --- | --- |
| Цель | Возраст детей |
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть). | Младший дошкольный возраст. |
| **II этап** | |
| Цель | Возраст детей |
| Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). | Младший и средний дошкольный возраст. |
| **III этап** | |
| Цель | Возраст детей |
| Обучение плаванию определённым способом (согласованность движений рук, ног, дыхания). | Старший дошкольный возраст. |
| **IV этап** | |
| Цель | Возраст детей |
| Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания. | Старший дошкольный и младший школьный возраст. |

**2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности.

Задачи:

* Способствовать повышению компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей.
* Вовлекать родителей и других членов семей воспитанников в совместно- образовательную деятельность с детьми.
* Расширять кругозор родителей об обучении навыкам плавания.
* Поддерживать интерес семей к физической культуре, спорту.
* Повышать значения плавания в закаливании и оздоровлении детей.

**Перспективный план работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма работы | Тема | Сроки |
|  |  |  |
| 1. Выступление на родительских собраниях | «Особенности организации занятий по плаванию в ДОУ» | В течении года по приглашению |
| 2. Консультационный день | По запросам | Вторник  8.00-9.00 |
| 3.Посещения занятий по плаванию | «День открытых дверей» | По плану Доу |
| 4.Организационное собрание | «Особенности подготовки детей к фестивалю оздоровительной аэробики и современной хореографии «Движение»» | январь |
| 5.Консультация | «Как подготовить ребенка к спортивно-туристической игре с-Тигра» | сентябрь |
| 6.Участие в проектной деятельности | Проект «ГТО всей семьей» | В течении года |
| 7.Подготовка и участие в городских соревнованиях по спортивной скакалке | «Вместе весело скакать» | ноябрь |
| 8.Агитация и сопровождение семей участников в городских массовых стартах | «Кросс Нации»  «Лыжня России» | Сентябрь, Февраль |

**2.4 Формы работы с педагогами**

**Задачи:**

* Повысить компетентность педагогов в вопросах физического развития детей
* Формировать у педагогов умение осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к воспитанникам в процессе ФОР.

**Перспективный план работы с педагогами**

|  |  |
| --- | --- |
| Форма работы | Сроки |
| 1.Знакомство с результатами диагностики уровня плавательных навыков | Октябрь, май |
| 2.Участие в праздниках | Согласно годовому плану |
| 3.Памятка «Требование к одежде ребенка для занятий плаванием» | Сентябрь |
| 4.Индивидуальные консультации | По запросу |
| 5.Итоговый педсовет «Отчет по физкультурно-оздоровительной работе за год» | Май |
| 6.Консультация «Особенности подготовки детей к спортивно-туристической игре «С-тигра» | Апрель |
| 7.Консультация «Подготовка к фестивалю оздоровительной аэробики и современной хореографии» | Январь |
| 8.Консультация-практикум «Методика проведения утренней гимнастики с детьми» | сентябрь |
| 9.Агитация и сопровождение в городских массовых стартах  «Кросс Нации»  «Лыжня России» | Сентябрь, Февраль |
| 10. Подготовка к участию в городских соревнованиях «ГТО среди работников» | Январь-апрель |
| 11. Подготовка к участию в городских соревнованиях по прыжкам на скакалке «Вместе весело скакать» | Октябрь |
| 12. Подготовка к участию в городских соревнованиях «Фактор успеха» | Апрель |

**2.5 Взаимодействие с социумом.**

* **БУЗ ВО «Череповецкая городская поликлиника № 7»**

Цель: сохранение и укрепления здоровья детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды деятельности | Периодичность | Ответственный |
| Контроль за санитарным состоянием помещений бассейна (текущей и генеральной уборкой) | Ежедневно | Фельдшер ДШО |
| Контроль за санитарным состоянием оборудования, купальных принадлежностей; | Ежедневно | Фельдшер ДШО |
| Контроль за температурой и влажностью воздуха | Ежедневно, 2 раза в день | Фельдшер ДШО |
| Контроль за допуском детей к занятиям плаванием с учетом состояния здоровья. | 2 раза в год | Фельдшер ДШО |
| Контроль за сдачей анализов у детей | 2 раза в год | Фельдшер ДШО, БУЗ ВО «Поликлиника № 7» |
| Контроль за сдачей проб воды | Раз в квартал | Фельдшер ДШО |
| Осмотр детей перед занятием | Ежедневно | Фельдшер ДШО |
| Ведение журнала посещаемости занятий по плаванию | Ежедневно | Фельдшер ДШО |
| Помощь в организации и проведении занятий во 2 младшей группе в адаптационный период. | Первое полугодие | Фельдшер ДШО |

* **ФФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Вологодской области в г. Череповец».**

Осуществляет лабораторный контроль:

- за качеством воды (органолептические, паразитологические и микробиологические показатели)

-параметрами микроклимата (температура воды и воздуха, уровни освещенности)

-за эффективностью текущей уборки и дезинфекции помещений (смывы с оборудования и инвентаря)

**План производственного контроля за эксплуатацией и качеством воды в бассейне ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Исследование** | **Показатели** | **Периодичность** |
| 1. | Органолептические показатели | Мутность, цветность, запах | 1 раз в сутки |
| 2. | Показатели воды | Свободный хлор, уровень ph., общая щелочность | Каждые 4 часа |
| 3. | Микробиологические исследования воды бассейна | ТТКБ, ОКБ, золотистый стафилококк | 2 раза в месяц по 1 пробе |
| 2. | Смывы с чаши бассейна на БГКП | Бактерии группы кишечной палочки | 5 смывов 1 раз в квартал |
| 3. | Смывы с чаши бассейна на яйца гельминтов | Яйца гельминтов | 3 смыва 1 раз в квартал |
| 4. | Исследование параметров микроклимата | Температура, влажность, скорость движения воздуха | 1 раз в год в осенне-зимний период |
| 5. | Исследование уровня искусственной освещенности | Уровень искусственной освещенности водного зеркала | 1 раз в год в осенне-зимний период |

*Лабораторные исследования проводятся на базе ИЛЦ ФФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Вологодской области в г. Череповец»*

* **Библиотека № 1**.

Цель: Развитие любознательности, творческих способностей.

-Знакомство с изданиями (книгами) о воде, видах плавания, с фотографиями спортсменов, обитателях морей и океанов.

-С историей возникновения плавания, как вида спорта.

-С книгами по спортивной тематике.

-Организация конкурсов рисунков на спортивную тему, конкурс поделок.

-Цикл занятий, бесед на тему водных видов спорта, (морских обитателей и др.)

* **Спорткомитет**.

-Проведение городских соревнований по плаванию среди воспитанников ДОУ в рамках проведения Спартакиады.

-Сопровождение и участие в спортивных мероприятиях.

-Посещение методических объединений.

**3.Организационный раздел**

**3.1 Психолого-педагогические условия реализации ООП ДО**

Успешная реализация ООП ДО обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) 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;

2) 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 другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) 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);

5) 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 прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе 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;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) 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;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

**3.2. Проектирование образовательного процесса в соответствии**

**с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными**

**особенностями**

Годовой календарный учебный график

МАДОУ «Детский сад № 15» на 2024-2025 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Режим работы | 6.30-18.30 |
| 2 | Продолжительность рабочей недели | 5 дней |
| 3 | Продолжительность учебного года | 02.09.2024- 31.05.2025 |
| 4 | Количество учебных недель в учебном году | 35 недель |
| 5 | Сроки проведения каникул | Осенние – 28.10.2024 – 04.11.2024  Зимние – 23.12.2024 – 08.01.2025  Весенние – 24.03.2025 - 30.03.2025  Летние – 01.06.2025 – 31.08.2025 |
| 6 | Сроки проведения мониторинга | 02.09.2024– 16.09.2024  15.04.2025 – 26.04. 2025 |
| 7 | Праздничные дни | 4 ноября 2024 – День народного единства  1-8 января 2025 г. – Новогодние каникулы  23 февраля 2025 г. – День Защитника Отечества  8 марта 2025 г. – Международный женский день  1 мая 2025 г. – Праздник весны и труда  9 мая 2025 г. – День Победы  12 июня 2025 г. – День России |

В летний период музыкальная деятельность организуется на открытом воздухе согласно плану. В каникулы проводятся игровые и сюжетные музыкальные занятия.

В летний период физкультурно-оздоровительная работа организуется на свежем воздухе, согласно плану. В каникулы проводятся игровые и сюжетные физкультурные занятия.

**Структура организации образовательной области**

**«Физическое развитие» (обучение плаванию)**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Количество занятий в год | | | |
| младшая | средняя | старшая | подготовительная |
| сентябрь | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ноябрь | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Декабрь | 4 | 4 | 4 | 4 |
| январь | 3 | 3 | 3 | 3 |
| март | 5 | 5 | 5 | 5 |
| апрель | 4 | 4 | 4 | 4 |
| май | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего занятий | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Длительность занятий | | | | |
| Продолжительность  занятия | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Всего | 525 | 700 | 875 | 1050 |

**3.3. Циклограмма организованной образовательной деятельности с детьми.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** | |
| 9.00-10.00 | Группа № 8 |
| 10.10-10.55 | Группа № 17 |
| 11.00-11.30 | Группа № 16 |
|  | **Вторник** |
| 9.00-10.00 | Группа № 9 |
| 10.00-11.00 | Группа № 14 |
| 11.10-11.50 | Группа № 12 |
|  | **Среда** |
| 9.00-10.00 | Группа № 11 |
| 10.50-11.20 | Группа № 15 |
| 11.30-12.00 | Группа № 7 |
|  | **Четверг** |
| 9.00-10.00 | Группа № 18 |
| 11.00-11.30 | Группа № 2 |
| 11.40-12.10 | Группа № 4 |
|  | **Пятница** |
| 9.00-10.00 | Группа № 10 |
| 10.00-11.00 | Группа № 13 |
| 11.15-11.45 | Группа № 3 |

**3.4 Организация двигательной деятельности детском саду.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **Особенности организации** | |
| **Четвертый год жизни** | **Пятый год жизни** |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от инди­видуальных данных и потребностей детей | |
| Занятия: по физической культуре;  по плаванию | 2—3 раза в неделю (15 мин) в помещении, на участке;  1 занятие в неделю - плавание. | 2—3 раза в неделю (20 мин) в помещении, на участке;  1 занятие в неделю  (20— 25 мин) группой  (6—10 чело­век) - плавание. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (6—8 мин) | Ежедневно (6—8 мин) |
| Двигательная разминка, воз­душные процедуры после днев­ного сна | Ежедневно, по мере пробуж­дения и подъема детей  (5— 6 мин) | Ежедневно, по мере пробуж­дения и подъема детей  (7— 10 мин) |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воз­духе | Ежедневно, не менее 2 раз в день (10—15 мин) | Ежедневно, 2 раза в день  (10—15 мин) |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (15—20 мин) | 1 раз в месяц (20—30 мин) |
| Физкультурные праздники, в том числе на воде | 1—2 раза в год (30—40 мин) | 2—3 раза в год (40—60 мин) |
| Неделя спорта | 1 раз в год | 1 раз в год |
| Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых меро­приятиях детского сада | В течение года | В течение года |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **Особенности организации** | |
| **Шестой год жизни** | **Седьмой год жизни** |
| Самостоятельная двига­тельная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивиду­альных данных и потребностей детей | |
| Занятия по физической культуре, плаванию | 2—3 раза в неделю (25 мин), в помещении, на участке. 1 занятие в неделю (25 мин) группами не более 10—12 чел.- плавание. | 2—3 раза в неделю (30 мин) в помещении, на участке. 1 занятие в неделю (30 мин) группами не более 10—12 чел. - плавание. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (8—10 мин) | Ежедневно (10—12 мин) |
| Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна | Ежедневно, по мере пробужде­ния и подъема детей (8— 10 мин) | Ежедневно, по мере пробужде­ния и подъема детей (10— 12 мин) |
| Подвижные игры и физи­ческие упражнения на открытом воздухе | Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин) | Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин) |
| Физкультминутка | По мере необходимости, в зави­симости от вида и содержания занятий (2—3 мин) | По мере необходимости, в зави­симости от вида и содержания занятий (3—5 мин) |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (25—30 мин) | 1 раз в месяц (30—35 мин) |
| Физкультурные праздни­ки, в том числе на воде | 2—3 раза в год (60—90 мин) | 2—4 раза в год (60—90 мин) |
| Неделя спорта | 1 раз в год | 1 раз в год |
| Участие родителей в за­нятиях, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада | В течение года | В течение года |

**3.5. Материально – технические условия организации занятий плаванием детей дошкольного возраста:**

* Большой и малый физкультурный зал (оснащенные спортивным инвентарем – (**см. сайт материально-техническое обеспечение)**
* Тренажерный зал (оборудованный детскими тренажерами различного типа) **см. приложение №5**;
* Спортивный стадион;
* сайт детского сада, группа в «ВК»;
* Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным инвентарем.

**Технические средства обучения**

* Музыкальный центр;
* CD и МР3 материал,
* Ноутбук, проектор.

**Наглядно – образный материал**

* Фото, иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
* Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта»,
* Игровые атрибуты для подвижных игр;
* Картотеки (подвижных игр, ОРУ, дыхательных упражнений и мн. другие).

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной, доступной и безопасной.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

**Спортивное оборудование:**

* Тонущие и плавающие игрушки
* Доски для плавания
* Круги
* Нарукавники
* Очки для плавания
* Нудолсы
* Резиновые мячи разных размеров
* Надувные игрушки

**3.6 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

Программа предусматривает организацию культурно-досуговой деятельности воспитанников, задачами которой являются:

- организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки;

- развитие детского творчества в двигательной деятельности;

- создание условий для двигательного взаимодействия детей и взрослых;

- обогащение двигательного опыта детей разнообразными действиями;

- формирование у детей представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.

Цикличность организации досуговых мероприятий предполагает еженедельное их проведение (от 10 до 30 минут, в зависимости от возраста) во второй половине дня, спортивные праздники 1 раз в месяц.

Содержание досуговых мероприятий планируется в зависимости от текущих программных задач, времени года, возрастными особенностями детей, интересов и потребностей дошкольников. Для организации и проведения детских досугов возможно привлечение родителей и других членов семей воспитанников, бывших выпускников детского сада, учащихся музыкальных и спортивных школ, специалистов системы дополнительного образования, учреждений социума и пр.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

*Формы организации досуговых мероприятий*:

- праздники и развлечения различной тематики;

- выставки детского творчества, совместного творчества детей, педагогов и родителей, фотовыставки;

- спортивные и познавательные досуги, в т.ч. проводимые совместно с родителями (другими членами семей воспитанников);

- творческие проекты, мастерские, мастер-классы и пр

Воспитательный план работы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма работы | Тема | Сроки |
| Праздник | «День знаний» | Сентябрь |
| Презентация | «Спортивный Череповец» | Ноябрь |
| Беседа | «Безопасность на льду» | Декабрь |
| Проектная деятельность | «От богатырей до защитников отечества» | Февраль |
| Беседа | «Всемирный день здоровья»» | Март |
| Проект | «Тайны вселенной» | Апрель |
| Презентация | «Безопасность на воде» | Май |
| Праздник | «День защиты детей» | июнь |

Сентябрь:   
1 сентября: День знаний;

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей;

Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России.

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата;

Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации;

31 декабря: Новый год.

Январь:

27 января: День снятия блокады Ленинграда;

День освобождения Красной армией крупнейшего "лагеря смерти" Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март:  
8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

12 апреля: День космонавтики;

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

Июнь:

1 июня: День защиты детей;

**3.7. Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий**

1. Алиева Т.И., Антонова Т.В., Парамонова Л.А. и др. – Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – 4-е изд., перерад. и доп. / Под ред. Л.А. Парамоновой. – М.: ТЦ Сфера, 2011. 320 с.
2. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 3-4 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 1002 с.
3. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 4-5 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 1002 с.
4. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 5-6 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 782 с.
5. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 6-7 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 1002 с.
6. Алиева Т.И., Парамонова Л.А., Трифонова Е.В. и др. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128с.
7. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 80 с.
8. Желобкович Е.Ф 150 эстафет для детей дошкольного возраста Москва: Скрипторий 2003
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
10. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 80 с.
11. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
12. Соченова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. – СПб.: ООО Издательство «Детство - пресс», 2010.
13. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М.: Мозаика – Синтез, 2005г,
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение, 2007 г
15. Умные карточки. Настольно-печатная игра. Спорт. - М.: ЗАО «РОСМЭН», 2014.

**Наглядно-дидактические пособия.**

1. Вохринцева С. Демонстрационный материал для педагогов и родителей. Летние виды спорта. - Е.: Издательство «Страна фантазий», 2000.
2. Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских играх. Наглядно-дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
3. Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских чемпионах. Наглядно-дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
4. Емельянова Э. Расскажите детям о зимних видах спорта. Наглядно-дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
5. Плакат для детей серии Веселый Маркер. Спорт. - М.: ООО «Маленький гений - Пресс», 2016.

**Список литературы:**

1. «Как научить ребенка плавать» И.В.Сидорова (практическое пособие) М., 2011г.
2. «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. -М.: Просвещение, 1991.
3. «Обучение плаванию в детском саду» под ред.Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина.
4. «Программа обучению детей плаванию в детском саду» Е. К. Воронова С-П., 2010г.
5. «Фигурное плавание в детском саду» М.Д.Маханева, Г.В.Баранова (методическое пособие) М. 2009г.
6. «Раз, два, три, плыви» М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.

Приложение №1

Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности

**II младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | | **III неделя** | | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Входить в воду самостоятельно  ходьба и бег вдоль бассейна с опорой  Приседать – выпрыгивать  поливать воду на руки, плечи, лицо  упражнение «Мешать воду носом»  свободные игры с передвижением  Индивидуальная работа | Ходьба и бег в разных направлениях без опоры  игра «Мячики»  умываться, опуская нос в воду  игра «Хоровод»  игра «Принеси игрушку»  Индивидуальная работа | | Входить в воду осторожно  прыгать с продвижением вперед вдоль бортика  брызгать воду в лицо  приседать, окунувшись до носа  передвигаться от бортика к бортику  игра «Солнышко и дождик»  Индивидуальная работа | | Соблюдать правила при входе в воду  прыгать с продвижением в разных направлениях  упражнение «Помешать воду носом»  игра «Лодочки плывут»  передвигаться то медленно, то быстро по команде  свободное плавание  Индивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Входить в воду самостоятельно  ходьба и бег в разные стороны  поочередное приседание в парах  лежание с упором о дно на прямых руках  поднимание ног назад с опорой  свободное передвижение с игрушками  Индивидуальная работа | Игра «Найди себе пару»  передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики»  упражнение «Насос»  игра «Поймай рыбку»  Индивидуальная работа | | Входить в воду самостоятельно  ходьба и бег парами в указанном направлении  работа ног вверх – вниз  прыжки из воды «Кто выше»  игра «Карусели»  Индивидуальная работа | | Ходьба и бег парами в разных направлениях  движение ног, имитируя кроль на груди  погружение с головой в воду  игра «Бегом за мячом»  Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Войти в воду и окунуться  ходьба, разгребая воду руками  приседая до подбородка  выход в воду  прыжки из воды, опираясь руками о воду  игра «Карусель»  Индивидуальная работа | Окунаться в воду самостоятельно  упражнение «Лодочки плывут»  упражнение «Остуди чай»  приседать и выпрыгивать из воды  игры с плавающими игрушками  Индивидуальная работа  Рни ««Щука и караси». | | Бег вдоль бортика,  разгребая воду пуками  прыгать вперед – игра «Воробышки»  дуть в воду – «Круги и воронка»работа ног как кролем на спине  игра «Кораблики»  Индивидуальная работа | | Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук  окунаться в воду с головой  дуть на воду – «Остуди чай»  игра «Фонтанчик»  погружение по сигналу преподавателя  Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Окунаться самостоятельно  перебежки на другую сторону  игра «Волны на море»  погружаться в воду парами  игра «У кого больше пузырей»  свободная игра с большим мячом  Индивидуальная работа | | Вход в воду самостоятельно  хлопки по вое, двигая ладони по разному  игра «Насос»  выходи на воду  игра «Найди свой домик»  Индивидуальная работа | Различная ходьба в воде  бег за игрушками  дуть на игрушки  игра «Спрячемся под воду»  рни «Ворон», попытаться сделать выдох в воду.Индивидуальная работа | Ходьба, наклонившись вперед -«Ледокол»,бег за игрушками с опорой руками о воду,дуть на игрушки с продвижением вперед  погружаться в воду в хороводе,игра «Переправа».Индивидуальная работа | |
| ФЕВРАЛЬ | Войти в воду самостоятельно  выпрыгивать из воды с опорой  погружение в воду с головой  движения руками влево - вправо  вдох, выдох в воду  игра «Карусели»  Индивидуальная работа | | Произвольно плавать и играть  прыжки с опорой  упражнение «Полоскание белья»  упражнение «Пузыри»  игра «Солнышко и дождик»  Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельно  ходьба по бассейну в разных направлениях, отплывать от бортика подальше, брызгать на себя и на товарищей  приседать, погружаясь в воду с головой, подпрыгнуть и упасть в воду  игра «Кто выше» | Самостоятельно входить в воду  упражнение «Лодочки плывут»  хлопки по воде - «Сделаем дождик»  упражнение «Спрячемся под воду»  догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место  свободные игры  Индивидуальная работа | |
| МАРТ | Окунаться и брызгаться самостоятельно  ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена  передвижение парами  упражнение «Насос»  свободные игры с игрушками | | Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками  упражнение «Найди себе пару»  игра «Какая пара переправится быстрее»  играть с игрушками парами  Индивидуальная работа | Смело входить в воду  ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед  погружение в воду до глаз, с головой приседать, обхватив колени  игра «Поймай рыбку» | Ходьба и бег поперек бассейна  упражнение «Ледокол»  упражнение на дыхание «У кого больше пузырей»  приседать, охватив колени  произвольные действия в воде  Индивидуальная работа | |
| АПРЕЛЬ | Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно  прыжки вверх без опоры  всплывать и лежать на воде  упражнение на дыхание  игра «Переправа»  Индивидуальная работа | | Смело входить в воду  упражнение «Кто выше»  пытаться выполнять «звездочку»  ходьба и бег с отгребанием воды руками назад  приносить игрушки по команде  Индивидуальная работа | Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку  пытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза»  смотреть воду на себя и предметы  упражнение «Поймай рыбку»  свободные игры | Окунаться, делая выдох в воду  ходьба и бег, держась за игрушку  лежание на воде, держась за игрушку  игра «Пузыри», «Ледокол»  Индивидуальная работа | |
| МАЙ | Приседать, погружаясь с головой с выдохом  поднимать игрушки со дна бассейна  ходьба и бег с упором руками об воду  лежание на груди с опорой  игра «Найди себе пару»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | | Окунаться с выходом в воду  открывание глаз в воде  упражнение «Лодочки плывут»  пытаться скользить с помощью  игра «Карусели»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Вход в воду смело  открывание глаз в воде  выдохи в воду с опорой  скольжение на груди  упражнение «Поплавок»  лежание на спине с помощью  свободные игры  Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельно  игра «Достань игрушку»  погружение с головой с выходом  упражнение «Поплавок», «Медуза»  выдохи в воду  игра «Найди себе пару»  Индивидуальная работа | |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Входить в воду самостоятельно  ходьба и бег с игрушкой в одном направлении  окунаться стоя в кругу  игра «Невод»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Окунаться самостоятельно  ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях  выпрыгивать из воды  игра «Солнышко и дождик»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Погружение в воду с головой  ходьба и бег, останавливаясь по сигналу  прыжки с продвижением вперед- «Воробышки»  игра Мы веселые ребята»  Индивидуальная работа | Погружение в воду с головой, задержав дыхание  ходьба и бег, меняя направление  игра «Покажи пятки»  игра «Карусель»  Индивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Ходить от бортика к бортику  приседать в воду с опорой  игра «Мы веселые ребята»  лежание на груди с опорой, ноги вперед  самостоятельные игры с игрушками  Индивидуальная работа | Ходьба и бег, помогая руками  подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше»  лежание на спине с опорой  игра «Невод»  самостоятельное плавание  Индивидуальная работа | Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед  бег, падая в воду по сигналу  погружение в воду «Насос»  игра «Сердитая рыбка»  Индивидуальная работа | Ходьба по бассейну «Покатай лодочку»  падать в воду руки вперед  погружение в воду до глаз  игра «Карусель»  Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Бег «Лошадки» по бассейну  погружение с головой с опорой  выдох в воду с пузырями  открывание глаз  лежание на груди с упором на руки, двигая ногами  игра «Карусели», «Бегом за мячом»  Индивидуальная работа | Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку  хлопки по воде  движение рук в воде вправо-влево  присесть, обхватив колени  проходить в обруч, окунаясь  лежание на груди с опорой  игра «Медвежонок Умка и рыбки»  Индивидуальная работа | Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук  приседая, выдохи в воду  движение ног с опорой  ходьба на руках с движением ног  прыжки от бортика к бортику  подпрыгивание в обруч  игра «Жучок – паучок»  Индивидуальная работа | Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук  упражнение «Кто быстрее»  подпрыгивание в обруч  приседая выдохи в воду  свободные передвижения по бассейну  Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Погружение с головой с выдохом  ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом  пытаться делать «поплавок»  лежание на груди с работой ног с опорой  упражнение «Буксир»  игра «Караси и щука»  Индивидуальная работа | Падать в оду с разбега  пытаться скользить  упражнение «Насос»  игра «На буксире» с движением ног  открывание глаз в воде  выдох в воду  игра «Мы веселые ребята»  Индивидуальная работа | Ходьба спиной вперед  упражнение «Полоскание белья»  погружение в воду с выдохом  скольжение на груди  попеременные движения ног с опорой  пытаться скользить на спине  игра «Хоровод»  Индивидуальная работа | Ходьба и бег по бассейну разными  способами  выдохи в воду  упражнение «Стрела»  движение ног с опорой  погружение в воду с головой  свободные игры с мячом  Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Самостоятельно окунаться  бег и ходьба в разных направлениях по сигналу  упражнение «Медуза»  упражнение «Звезда»  упражнение «Поплавок»  лежание на груди  скольжение с выдохом  игра «Поезд в туннель»  Индивидуальная работа | Упражнение за задержку дыхания с опорой  погружение с головой, с выдохом  лежание на груди  разными способами  лежание на спине  скольжение на груди  игра «Оса»  самостоятельное плавание  Индивидуальная работа | Бег парами  упражнение «Насос»  работа ног с опорой  лежание на спине  выдохи в воду  скольжение на груди с выдохом  игра «Поезд в туннель»  Индивидуальная работа | Ходьба и бег парами в разных направлениях  работа ног с опорой  лежание на спине  упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»  самостоятельное плавание с игрушками  Индивидуальная работа |
| МАРТ | Падать в воду по сигналу  упражнение на лежание по сигналу  скольжение на груди с выдохом  работа ног с опорой  в кругу выдохи в воду  игра «Мы веселые ребята»  Индивидуальная работа | Падать в воду самостоятельно  погружение в воду с головой  работа ног с опорой  бег парами  скольжение на груди  скольжение на спине  игра «Смелые ребята»  Индивидуальная работа | Открывание глаз в парах  бег, догоняя свою пару  скольжение с игрушкой на груди  скольжение на груди с выдохом в воду  игра «Винт», «Водолаз»  Индивидуальная работа | Бег с самостоятельным падением в воду  скольжение на груди  скольжением на спине  игра «Щука»  свободное плавание  Индивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Окунаться с головой  бег за игрушкой  дуть на игрушку  выдохи в воду  скольжение на груди с предметом с работой ног  выпрыгивать из воды  гребки руками, стоя на дне  игра «Смелые ребята»  Индивидуальная работа | Произвольно окунаться  выдохи в воду с поворотом головы  согласование работы ног с дыханием на груди  скольжение на спине  гребки руками стоя  игра «Фонтан»  Индивидуальная работа | Подпрыгивание в обруч  лежание на груди с опорой движения ног с выдохом  садиться на дно  плавание на груди с движением ног  Игра «Море волнуется»  Индивидуальная работа | Лежание на груди  движение ног в кроле  выдохи в воду с поворотом головы  скольжение на груди с работой ног  игра «Поезд в туннель»  Индивидуальная работа |
| МАЙ | Всплывание и лежание на воде по выбору  скольжение на груди  скольжение на спине  игра «Водолазы»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Скольжение на груди с работой ног  подпрыгивание под обруч  поднимание предметов со дна  свободные игры с мячом  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Плавание на груди с работой ног с опорой  плавание на спине с работой ног с опорой  скольжение на груди с гребковыми движениями рук  свободные игры  Индивидуальная работа | Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук  выдохи в воду с поворотом головы  свободное плавание  Индивидуальная работа |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Ходьба парами, группой, держась за руки  упражнение «Полоскание белья»  умыться, полить воду на лицо  погружаться до подбородка  игра «Цапли», «Карусели»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину  упражнение «Волны на море»  поливать воду на голову  погружаться до уровня носа  игра «Дровосек в воде», «Дождик лей»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Вбежать в воду, окунувшись  ходьба спиной вперед  прыжки из воды  передвигаться по дну различными способами  упражнение «Нос утонул»  игра «Мы веселые ребята»  Индивидуальная работа | Бег по дну бассейна в различных направлениях  ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук  упражнение «Кто выше»  передвигаться – «Крокодилы»  игра «Футбол в воде»  Индивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Вбегать в воду, падая на нее  передвижение по дну назад  класть лицо в воду в ладоши  брызгать друг друга  движения ног  кроль на груди  игра «Волны на море»  Индивидуальная работа | Падать на воду  передвижение по дну боком  класть лицо в воду, задержав дыхание  ходить парами  движение ног  кроль на груди  игра «Фонтан»  рни «Салочки в два круга»  Индивидуальная работа | Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики»  выдох в воду по сигналу  работа ног на спине упор о дно бассейна  упражнение «Остуди чай»  игра «Бегом за мячом», «Коробочка»  Индивидуальная работа | Брызгаться, окунаясь в воду  по сигналу задерживать дыхание  движения ног с опорой  погружение с головой  игра «Карасик и щука»  рни «Салочки в два круга»  свободное купание  Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Вход парами  погружение вводу с выдохом парами  погружение с открыванием глаз  движение ног с опорой  упражнение «У кого больше пузырей»  игра «Переправа»  Индивидуальная работа | Самостоятельно входить в воду  упражнение «Насос»  упражнение «Достань игрушку»  лежание на груди с выдохом  выдохи в воду  игра «Байдарки», «Хоровод»  Индивидуальная работа | Вбегать и окунаться  выдохи в воду с погружением парами  движения ног с опорой  поиск предметов в воде, открывая глаза  игра «Покажи пятки», «Невод», рни «Веревочка»  Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельно  упражнение «Насос» с поворотом головы  работа ног с опорой и без  подныривание в обруч  игра «Пролезь в круг», «Карусели»  Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук  упражнение «Покажи пятки»  попытка упражнения «Поплавок», «Медуза»  игра «Поезд в туннель»  Индивидуальная работа | Прыжки с продвижением вперед  работа ног без опоры на спине  выдохи в воду при погружении и лежании на груди  игра «Коробочка», «Караси и щука»  рни «Салочки в два круга»  Индивидуальная работа | Свободное купание и плавание  игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»  рни «Салочки в два круга»  Индивидуальная работа | Упражнение «Поплавок»  погружение с головой с выдохом  приседать с выдохом в воду  ходьба на руках  игра «Тюлени», «На буксире»  Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Приседать, погружаясь в воду  стоя, движения руками «Мельница»  выполнять движения ног с помощью  упражнение «Поплавок»  упражнение «Стрела»  игра «Невод»  Индивидуальная работа | Выдохи в воду, приседая  упражнение «Поплавок»  упражнение «Стрела»  лежание на спине  движения гребковые руками на спине  игра «Кто как плавает»  Индивидуальная работа | Упражнение «Поплавок»  упражнение «Звезда»  лежание на спине  скольжение на груди  скольжение на спине  игра «Охотники и утка»  рни «Салочки в два круга»  Индивидуальная работа | Лежание на спине без опоры  движения ног с опорой  выдохи в воду с поворотом головы  скольжение на груди  свободное плавание  Индивидуальная работа |
| МАРТ | Скольжение на груди  скольжение на спине  выдохи в воду  сочетать движения ног с дыханием  игра «Караси и карпы»  Индивидуальная работа | Плавание на груди с опорой  плавание на спине с опорой  движения ног в координации с дыханием  игра «Удочка», «Пятнашки»  Индивидуальная работа | Скольжение на груди и на спине  движения ног с опорой  выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди  в наклоне вперед работа рук кролем  игра «Качели», «Торпеда», рни «Караси ищука»  Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой  выдохи в воду  скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием  Свободное плавание  Индивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Скольжение на груди с выдохом  скольжение на спине с движениями ног  выдохи в воду  плавание на груди в координации дыхания  игра «Хоровод», «Морской бой»  Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой  скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук  игра «Щука», рни «Ворон»  Индивидуальная работа | Стоя, работа рук на груди, на спине  плавание с задержкой дыхания  скольжение на груди и на спине с движениями рук  игра «Пятнашки»  Индивидуальная работа | Плавание с задержкой дыхания  работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине  выдохи в воду  игра «Кто кого?»  Индивидуальная работа |
| МАЙ | Скольжение на груди с постепенным выдохом  скольжение на спине с движениями ног  выдохи в воду  игра «Винт», «Кувырок в воде»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания  игра «Невод», «Караси и карпы»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Плавание на груди и на спине на дальность и скорость  свободное плавание  Индивидуальная работа | Свободное плавание  игры по выбору  Индивидуальная работа |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Лежать на спине  лежать на груди  упражнение на дыхание  прыжок в воду с бортика  игра «Поплавок», «Море волнуется»  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Лежание на груди  скольжение на спине  упражнение на дыхание «Дровосек в воде»  свободное плавание  Индивидуальная работа  **Диагностика плавательных навыков** | Лежание на груди  скольжение на спине  упражнение на дыхание  прыжок в воду с бортика (страховка)  игра «Тюлени», «Покажи пятки»  Индивидуальная работа | Лежание на груди  Скольжение на спине с различным положением рук  Скольжение на груди  Упражнение на дыхание  Игра «Водолазы» |
| НОЯБРЬ | Скольжение на груди  работа ногами на груди и спине у бортика  упражнение на дыхание  прыжки в воду с бортика  игра «Волны на море» | Скольжение на груди  упражнение на дыхание  свободное плавание  игры (по желанию)  рни «Салочки в два круга»  Индивидуальная работа | Скольжение на спине с различным положением рук  упражнение на дыхание  работа ног у бортика  игра «Смелые ребята»  Индивидуальная работа | Скольжение на груди  прыжки в воду с бортика  упражнение на дыхание  игра «Сердитая рыбка»  Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Работа ног на спине с опорой и без  упражнение на дыхание  спад в воду  игра «Поймай воду»  свободное плавание  Индивидуальная работа | Работа ног на груди с опорой и без  скольжение на груди с работой рук в разных положениях  лежание на спине с опорой и без  игра «Водолазы»  Рни «Ворон»  Индивидуальная работа | Лежание на спине  упражнение «Медуза»  плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание  спад в воду  Игра «Фонтан»  Рни «Ворон»  Индивидуальная работа | Лежание на спине без опоры  плавание на сине, координируя движения  игра «Караси и щука»  свободное плавание  Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Упражнение «Медуза»  упражнение «Звездочка»  плавание на спине в координации движения  упражнение на дыхание  игра «Коробочка» | Лежание на груди  скольжение на спине  игра «Мы ребята смелые»  свободные игры с мячом  Индивидуальная работа | Лежание на груди  скольжение на спине  работа ног на груди  плавание на спине  упражнение на дыхание  свободное плавание | Лежание на груди с опорой и без  скольжение на спине с опорой и без  скольжение на груди с опорой и без  игра «Веселые подводники»  Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Работа ног на спине без опоры  скольжение на груди без опоры  упражнение на дыхание  игра «Карусели», «Сердитая рыбка»  Индивидуальная работа | Работа ног на груди без опоры  упражнение «Медуза»  движение рук на спине  прыжок в воду с бортика  игра «Футбол на воде» | Работа ног в скольжении на груди  упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда»  прыжок вниз головой  игра «Море волнуется»  Индивидуальная работа | Плавание на груди с движениями рук  упражнение на дыхание  работа ног с опорой и без  свободные игры с мячом  Индивидуальная работа |
| МАРТ | Плавание на груди с различными положениями рук  упражнение на дыхание  движение ног  прыжки в воду  игра «Футбол на воде» | Плавание на спине с различным положением рук  упражнение на дыхание  движение ног  прыжки в воду  игра «Водное поле» | Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»  скольжение на груди и на спине с работой ног  свободное плавание  Индивидуальная работа | Обучение  игры «Водное поло»  свободные передвижения  Индивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Скольжение на спине с работой рук  прыжки в воду  упражнение на дыхание  игра «Водолазы» | Скольжение на спине с работой ног  прыжки в воду  упражнение на дыхание  игра «Мы ребята смелые» | Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания  свободные передвижения в воде  Индивидуальная работа | Плавание на груди в координации  упражнение на дыхание  прыжки в воду  игра «Море волнуется» |
| МАЙ | Плавание на спине в координации  упражнение на дыхание  прыжки в воду  игра Водное поло»  **Диагностика плавательных навыков** | Упражнение на дыхание  прыжки в воду  плавание, координируя движения  свободное плавание  **Диагностика плавательных навыков** | Плавание на груди  плавание на спине (контрольные нормативы)  игры с мячом  Индивидуальная работа | Свободные игры по выбору  Индивидуальная работа |

Приложение №2

**План работы с детьми на 2024-2025 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Срок** | **Мероприятие/тема** | **Возраст детей** |
| Сентябрь | Городская спортивно-туристическая игра «с-Тигра» | Подготовительные группы |
| Сентябрь | Диагностика уровня физической подготовленности детей | Подготовительные группы |
| Сентябрь | Всероссийский день бега – «Кросс Нации 2024». | Старшие и подготовительные группы |
| Октябрь | Подготовка детей с соревнованиям по прыжкам на скакалке «Роупскрипинг» | Подготовительные группы |
| Ноябрь | Соревнования по плаванию «День пловца» | Старшие и подготовительные группы |
| Февраль | Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России 2025». | Старшие и подготовительные группы |
| Март | Зимний спортивный праздник посвященный Дню здоровья | Подготовительные группы |
| Февраль-апрель | Подготовка детей к фестивалю по детской аэробике и утренней гимнастики | Подготовительные группы |
| Апрель | Городской фестиваль современной хореографии «Движение» | Подготовительные группы |
| Апрель | Участие в городских соревнованиях по флорболу | Старшие, подготовительные группы |
| Май | Диагностика уровня плавательной подготовленности детей (дошкольные группы) | Все группы |
| Май | Участие в городских соревнованиях по джожболу | июнь |