

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Детский сад «Солнышко»

Рабочая программа
инструктора по физической культуре (плавание)
МБДОУ «Детский сад «Солнышко»
на 2022-2023 учебный год

Составил:
Алексеев А.В.
Инструктор по
физической культуре (плавание)

д. Береговая, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная записка.....	2
Пояснительная записка.....	4
Содержание образовательного процесса.....	6
Учебный план.....	7
Содержание психолого – педагогической работы по освоению детьми навыков плавания.....	8
Виды занятий.....	12
Планирование плавательной подготовленности детей.....	15
Тематический план по обучению плаванию детей.....	16
Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам.....	18
Оборудование.....	22
Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов.....	23

ИНФОРМАЦИОННАЯ ЗАПИСКА

Название программы	Дополнительная платная услуга: обучение детей плаванию «Поплавок»
Основание для разработки проекта	- Законом РФ от 07.05.1992г. №2300-1 «О защите прав потребителей»; - Постановления Правительства РФ от 05.07.2001г. №505 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования» (с изменениями); - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №91 от 22 июля 2010 СанПиН 2.4.1.2660-10; - Конституция РФ, ст.43, 72; - Конвенция о правах ребёнка (1989 г.); - Федеральный закон «Об образовании в РФ»; - СанПиН 2.4.1.3049 – 13; - Устав ДОУ; - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; - Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1; - ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
Автор	Алексеев Александр Владиславович, Инструктор по физической культуре (плавание) детского сада «Солнышко», деревня Береговая
Организация исполнитель	МБДОУ «Детский сад «Солнышко»
Адрес организации исполнителя, телефон	ул. Молодёжная 1 Б, деревня Береговая, Кемеровская область, Кемеровский муниципальный округ. Тел: 8-384-260-63-44
Целевые группы	Дети 3-7 лет
Тип технологии	Социально - педагогический
Срок реализации	1 год
Цель	создание благоприятных условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания и поведения на воде; укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития детей
Задачи	- обучить основным плавательным навыкам и умениям;

	- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; - совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма; - развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде; - воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде
Ожидаемые результаты	- расширение адаптивных возможностей детского организма; - повышение показателей физического развития детей; - расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; - развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка; - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.

Ф.И.О. пед. работника	Образование	Категория	Курсовая подготовка
Алексеев Александр Владиславович	Среднее специальное «Педагог по физической культуре и спорту» Переподготовка «Инструктор по плаванию для детей раннего и дошкольного возраста»	-	Курсы «Физкультурно-оздоровительная деятельность по плаванию с детьми раннего дошкольного возраста» 320 часов Курсы подготовки «Матрос-спасатель» 36 часов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Поплавок» по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с МБДОУ «Детский сад «Солнышко», в соответствии с введением в действие ФГОС.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе следующей программы:

-Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» образовательная область «Физическое развитие» (плавание) с детьми старшего и подготовительного к школе возраста.

В данной программе рассматривается поэтапное формирование соответствующих навыков плавания на основе системы упражнений и различных игр. Благодаря приобретению нового опыта – а именно, освоение водной среды, которая требует особенного отношения к двигательным способностям ребёнка, решаются базовые задачи физического воспитания: образовательная, воспитательная, оздоровительная.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры на воде, с помощью которых дети смогут освоить следующие элементы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Программа ориентирует на положительное отношение детей к занятиям на воде, на всех этапах образования. Также программа нацелена поддерживать благоприятную среду при проведении всех этапов занятия, а именно, через игровые моменты обучать детей важным правилам и закономерностям на воде. Таким образом, занятия на воде будут приносить удовольствие и радость воспитанникам, а также будет повышаться интерес к данному виду спорта. Детей научат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно

относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Цель и задачи деятельности ДООУ по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа поведения на воде детей дошкольного возраста, поведения их родителей, а также анализа социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: создать благоприятные условия для овладения воспитанниками жизненно необходимых навыков плавания и поведения на воде; укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития детей.

Задачи:

1. Обучить основным плавательным навыкам и умениям;
2. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
4. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
5. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде.

Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Содержание образовательного процесса в группах определяется образовательной программой дошкольного учреждения, на базе которого они открыты.

- Подготовительная часть (5 минут).

Сбор детей и построение, оглашения плана и задач занятия (в доступной форме для детей), выполнение упражнений в ходьбе и беге для готовности организма к восприятию последующей нагрузке в основной части занятия.

- Основная часть (10-20 мин).

Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

- Заключительная часть (5 мин).

Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа с воспитанниками, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов работы. Прощание.

Дополнительная платная услуга «Поплавок» поводится два раза в неделю, длительность занятия составляет 30 минут.

Оценка усвоения программного материала по плаванию осуществляется 2 раза в год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Принцип разделения детей на три группы, количество занятий и их продолжительность, а также необходимое количество детей для проведения занятия – отражено в следующей таблице:

Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в учеб. Год	Длительность занятий	Количество детей
Младшие (2-4 года)	2	8	96	30 минут	6-8
Средние (4-5 лет)					6-8
Старшие (5-7 лет)					6-8

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ

Методы обучения

Метод обучения — это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В нашем случае это знания о поведении и передвижении на воде, принципы их выполнения. Разделим методы обучения на три группы: наглядные, словесные и практические.

- 1- Наглядные методы представляют показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части
- 2- Словесные методы заключают в себе объяснения в форме образных выражений и сравнений, рассказы, беседы, команды, распоряжения и указания
- 3- Практические методы основаны на многократном повторении движений, выполнении заданий самими воспитанниками, проделывания ими упражнений, повторение движений в целом и по частям, соревновательный момент и контрольная проверка изученного материала.

В ходе описания предыдущих методов использовалось выражение «Метод изучения движения по частям», оно подразумевает рассмотрение и повторение элементов упражнения по отдельности, а затем в целом, для лучшего понимания и качества упражнения. Качество изучения элементов может быть оценено в полной мере только при плавании в полной координации.

Методические приемы

- Выполнение движений, держась за неподвижную опору.

Для этого используют специально изготовленные жерди и т. п. Данный прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопасном положении. Обычно, детям нравится делать движения под музыкальное сопровождения, это даёт не только положительный настрой на выполнение поставленной задачи, но и определяет скорость выполнения движений (в зависимости от темпа музыки). Но важно отметить:

а) если данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения.

б) если исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля).

Поэтому не стоит использовать этот прием для изучения движений, но настоятельно рекомендуется как тест для плавания, для оценки способностей ребёнка на воде.

- Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером.

Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения упражнения партнером, помогать в устранении ошибок, указывать на них, выяснение их причины. Чаще всего данный приём применяется в работе со старшими дошкольниками, в нашем случае будет использоваться с группой «Старшие».

- Контрастные упражнения.

Для этого перед детьми ставится такая задача, которая должна выполняться в два этапа (например, опуститься на дно; для этого нужно сначала выдохнуть воздух и только потом опускаться, иначе ребёнок не сможет опуститься, а будет держаться на поверхности). Таким образом, выполняя упражнение воспитанники сначала попробуют выполнить его сами, им это не получится, далее они узнают технику выполнения, пробуют, а затем даётся следующее задание, которое на первый взгляд, такое же не выполнимое, но на самом деле решается таким же способом что и первое задание (например, лёжа на спине сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно - этого не получится, тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка»).

- Вариативность при изучении движений.

Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны быть ознакомлены и опробовать множество вариантов движений на себе, а из всего представленного многообразия выбрать «свой вариант», который выполнять получается комфортнее и лучше всех остальных (вариантов может быть несколько). Таким образом, новый изученный элемент и его различные способы выполнения будут соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

- Выполнение движений в соревновательной или игровой форме.

После изучения какого-либо элемента на воде, проводятся игры, в которых присутствует новый элемент. В игре ребёнок выполняет элементы отвлечённо, что позволяет лучше освоить и закрепить в памяти изученный элемент. Педагог отслеживает действия детей при игре, а затем оглашает допущенные ошибки и способы их недопущения. Такие приёмы выполняются детьми с большим интересом, чтобы не терять этот интерес в конце игры/соревнования должны оглашаться результаты «Кто лучше выполнял», «Кто точнее выполнял», чья команда победила и т.п.

- Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений.

Для этого метода можно предоставить различные дистанции для выполнения задания (например, сначала упражнение выполняется на расстоянии 1-2 метра, затем на всю длину бассейна, также сюда можно добавить время выполнения).

- Медленное плавание.

Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, для удержания своего тела на воде выполняют очень быстрые, хаотичные движения руками, не следят за своим дыханием, по итогу вода попадает в рот, ребёнок может захлебнуться. Данный приём направлен на подчинение тела ритму дыхания. Это можно осуществить с помощью данного метода – медленного плавания. Однако для овладения этим приемом необходимо следующее:

во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений);

во-вторых, проплывать хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания);

в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»).

Если и при медленном плавании возникнут затруднения дыхания, следует выполнить упражнение. Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление, о правильном согласовании движений и дыхания.

Определить ошибку можно по внешним признакам; одышке, изменению цвета кожи (чаще, по покраснению) лица. Шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям плаванием применяю разнообразные варианты их проведения:

- круговая тренировка;
- занятие, построенное на играх;
- аквааэробика;
- тренировочное занятие;
- занятие, построенные на эстафетах, соревнованиях;
- занятие индивидуального обучения;
- контрольное занятие.

1 – Круговая тренировка.

Данный вид занятия направлен на совершенствование изученных навыков, в сочетании с равномерным укреплением всех групп мышц, а также развитие выносливости и совершенствование состояние сердечно-сосудистой системы. У детей повышается инициатива. Такой метод является одним из самых эффективных путей повышения уровня плавательной подготовленности детей.

На занятиях можно использовать следующие способы организации: фронтальный, подгрупповой и индивидуальный.

а) при фронтальном способе дети не делятся, а выполняют задания все вместе. Это способствует организации детей и их сплочения, а также взаимной помощи друг другу. При данном способе выполнение работы отмечается высокая активность каждого ребёнка.

б) при подгрупповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание. Здесь повышается самостоятельность детей, ведь задания выполняются в каждой группе разные. Также в данном виде работ прорабатывается организованность детей и их умение слушать и запоминать различные задания.

в) индивидуальный способ заключается в выполнении отдельных упражнений каждым ребенком самостоятельно. Ценность индивидуального выполнения в том, что можно обратить внимание на каждого ребенка на его качество выполнения плавательного движения, помочь ему увидеть основные недостатки.

2 - Занятие, построенное на играх.

Обычно самые любимые занятия у детей. Занятие – игра полезна проработкой таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость и т.п., а также отработкой и применением ребёнком самостоятельно, ранее изученного. Игры в воде способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, в программе они систематизируются по видам плавательных движений; с ходьбой и бегом; со скольжением, нырянием, подныриванием; с подпрыгиванием и прыжками в воду, а также игры на ориентировку в водном пространстве.

В нашей программе встречается два вида игр: сюжетные и бессюжетные. Первые дают возможность детям воплотить себя в той роли, которая им предоставлена в данной игре, а также погрузиться в атмосферу любимой игры или сюжета (на котором построена игра). Вторые игры – бессюжетные – направлены на выполнение действий с дополнительными предметами.

3 – Аквааэробика.

Данные занятия имеют большое оздоровительное значение – повышение работоспособности, тонуса нервной и дыхательной системы; бодрости и общего здоровья в целом. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение (обычно ритмичная музыка), что обычно очень заинтересовывает и отвлекает детей от сложности выполняемых упражнений.

Для занятия выбираются один или несколько предметов из дополнительного оборудования, а затем воспитанникам демонстрируются различные упражнения с выбранным оборудованием в воде. Заканчивается комплекс аквааэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

4 - Тренировочное занятие.

На таких занятиях отрабатываются элементы плавания, основные плавательные движения, правильное дыхание при плавании. Они направлены на технику и отработку элементов плавания и дают возможность уделить много внимание одному элементу.

5 - Занятие, построенные на эстафетах, соревнованиях.

Занятия проводятся для закрепления и отработки изученного материала, а также проверки его на практике и умение применять элементы плавания в свободной форме. Эстафеты и соревнования способствуют физическому развитию, воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер). Это обеспечивает разностороннее развитие личности ребенка; воспитывает выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность и творчество.

6 - Занятие индивидуального обучения.

Индивидуальные занятия направлены на совершенствование умений ребёнка, отработку тех элементов, которые не получилось освоить вместе со всеми. Укрепление навыков исходя из его индивидуальных особенностей.

7 - Контрольное занятие.

На данном занятии проводится мониторинг и оценка плавательных умений. Затем проводится анализ и выводы, исходя из которых строится дальнейшая работа программы.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Наименование упражнений	С е н т я р ь	О к т я р ь	Н о я б р ь	Д е к а б р ь	Я н в а р ь	Ф е в р а л ь	М а р т	А п р е л ь	М а й
Упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+					
Упражнения в воде: дыхательные упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения по освоению специальных плавательных навыков	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ныряние в длину						+	+	+	+
Круговая тренировка					+	+	+	+	+
Аквааэробика			+	+	+	+	+	+	+
Игры на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Соревнования и эстафеты		+		+		+		+	+
Тренировочные занятия	+		+		+		+		+
Контрольные занятия			+			+			+

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ

№	Тема	Количество часов
1	Правила поведения и безопасности в бассейне	На каждом занятии
2	Упражнения на дыхание	По мере усвоения
3	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль», «брасс»	По мере усвоения
4	Погружения под воду	По мере усвоения
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
7	Плаваем на груди с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
8	Лежание на груди с опорой	По мере усвоения
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	По мере усвоения
10	Упражнения в технике плавания «кроль», «брасс»	По мере усвоения
11	Скольжение на груди без опоры	По мере усвоения
12	Работа ногами стилем «кроль», «брасс» без опоры	По мере усвоения
13	Вход в воду скольжением	По мере усвоения
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
15	Лежание на поверхности воды без опоры	По мере усвоения
16	Плавание на груди удобным способом	По мере усвоения
17	На груди с полной координацией удобным способом	По мере усвоения
18	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	По мере усвоения
19	Скольжение на спине	По мере усвоения
20	Скольжение и плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
21	Плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
22	Скольжение и плавание на спине в стиле «кроль», «брасс»	По мере усвоения
23	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	По мере усвоения
24	Плавание на груди и спине удобным способом	По мере усвоения
25	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения

26	Играем и плаваем	По мере усвоения
27	Техника работы рук на спине в стиле «кроль», «басс»	По мере усвоения
28	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
29	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	По мере усвоения
30	Свободное плавание удобным способом	По мере усвоения
31	Нырание сквозь обруч	По мере усвоения
32	Техника плавания удобным способом	По мере усвоения
33	Свободное плавание	На каждом занятии
Итого		60

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ПО МЕСЯЦАМ

Сентябрь

1 неделя: Цель: вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиваться их точного выполнения. Выявить уровень подготовленности детей. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. Ход: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Лошадки, Кто выше, Моторчики, Кто больше пузырей, Игра «Море волнуется».

2 неделя: Цель: отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Лягушки, Медуза кругом, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Лягушки и щуки».

3 неделя: Цель: продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошади, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, спрячься, Стрелка, Игра «Поезд в тоннель».

4 неделя: Цель: отрабатывать движения ног при плавании на мяче. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность. Ход: Проплыви дальше, Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Эстафета с нырянием».

Октябрь

1 неделя: Цель: учить плавать на спине с помощью «цепочки». Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Стрелка, Смелые ребята, спрячься, Торпеда, Бакен, Игра «Водолазы».

2 неделя: Цель: закреплять умение лежать на груди на «цепочке». Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость. Ход: Ходьба в построении, Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Бакен, Пружинка, Кто больше пузырей, Игра «Жучок-паучок».

3 неделя: Цель: закреплять умение лежать на груди с цепочкой. Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Лодочка, Медуза, Смелые ребята, Стрелка, Дыши правильно, Игра «Охотники и утки».

4 неделя: Цель: лежать на груди с цепочкой. Упражняться в скольжении на груди с мячом. Упражняться в зонировании. Воспитывать желание заниматься. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

Ноябрь

1 неделя: Цель: Развлечение на воде. Учить использовать навыки и умения в играх. Доставить детям радость от общения с водой. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

2 неделя: Цель: закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх. Ход: Ледокол, Кто быстрее, спрячься, Стрелка, Дельфины, Торпеда, Игра «Ловушки с поплавком».

3 неделя: Цель: закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность. Ход: Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».

4 неделя: Цель: упражняться в зонировании. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом. Ход: Упражнения с хлопками, Поезд в тоннель, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы»

Декабрь

1 неделя: Цель: закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде. Ход: Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч».

2 неделя: Цель: отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом. Ход: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка»

3 неделя: Цель: лежать на спине с цепочкой. Держаться на воде. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость, решительность. Ход: Упражнения в кругу, Поплавок, Медуза, Вертушка, Звездочка, уточка, Моторчики, Игра «Хоровод».

4 неделя: Цель: лежать на спине без поддержки. Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость. Ход: Упражнения с хлопками, Лошадки, Ледокол, Медуза, спрячься, Игра «Коробочка».

Январь

1 неделя: Цель: Спортивный досуг «Веселые дельфины». использовать полученные умения и навыки в играх. Упражняться в плавании. Ход: Поезд в тоннель, Поплавок, Медуза, Звездочка, Игра «Щучки и лягушки».

2 неделя: Цель: плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Медуза, Уточка, Вертушка, Поезд в тоннель, Игра «Коробочка».

3 неделя: Ход: Лодочка, Ледокол, Лошадка, Воробушки, Поплавок, Медуза, Звездочка, Пружинка, Игра «Зеркальце».

4 неделя: Ход: Ходьба в построении, Воробушки, Медуза, Ледокол, Дельфины, Стрелка, спрячься, Поплавок, Звездочка, Игра «Эстафета с нырянием».

Февраль

1 неделя: Цель: продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания.

Воспитывать выносливость. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Ледокол, спрячься, Моторчики, Стрелка, Игра «Охотники и утки».

2 неделя: Цель: учить скользить или плавать работая ногами. Продолжать скользить с зонированием сквозь обруч. Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг. Ход: Ходьба в построении, Лошадки, Стрелка, Цапли, Лошадки, спрячься, Поезд в тоннель, Игра «Юные подводники».

3 неделя: Цель: входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод».

4 неделя: Цель: скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине с «цепочкой». Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность. Ход: Ходьба в построении, Крокодилы, Лодочка, Цапли, Медуза, спрячься, Торпеда, Стрелка, Игра «Щука и лягушки».

Март

1 неделя: Цель: учить выполнять упражнения и движения с большей активностью. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Мышки и великаны, Морские коньки, Стрелка, Кто дальше, Волчек, Поплавок, Звездочка, Игра «Морской бой».

2 неделя: Цель: отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние. Воспитывать самостоятельность. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, спрячься, Стрелка, Тюлени, Игра «Буксир».

3 неделя: Цель: продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг. Закреплять правила поведения в бассейне. Ход: Гуси, Лошадки, Упражнения с мячом, Моторчик, Звездочка, Поплавок, Игра «Лягушки и цапли».

4 неделя: Цель: учить использовать полученные навыки в играх-соревнованиях. Скользить на груди без поддержки. Воспитывать умение естественно передвигаться в воде. Ход: Стрелка, Игра «Буксир», Игра «Водолазы», «Угадай по названию».

Апрель

1 неделя: Цель: учить плавать с полной координацией рук и ног, используя полученные навыки. Закрепить упражнение «Звездочка». Воспитывать смелость, чувствовать сопротивление воды. Ход: Лодочка, Ледокол, Медуза, Поезд в тоннель, Моторчики, Звездочка, Игра «Буксир».

2 неделя: Цель: продолжать учить плавать с полной координацией рук и ног. Упражняться в погружении под воду 10 – 12 раз подряд. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Ходьба и бег парами, Лягушки, Ледокол, Дельфины, спрячься, Смелые ребята, Стрелка, Игра «Хоровод».

3 неделя: Цель: продолжать учить плавать в очках. Учить использовать полученные навыки плавания в играх. Воспитывать самостоятельность в выборе и организации игры. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Крабы,

Ледокол, Дельфины, спрячься, Смелые ребята, Пружинка, Игра «Ловушки с мячом».

4 неделя: Цель: продолжать учить плавать – скользить на груди и спине. Отрабатывать работу ног, воспитывать смелость, внимательность. Ход: Мышки и великаны, Ходьба в построении, спрячься, Торпеда, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Буксир».

Май

1 неделя: Цель: продолжать учить входить в воду скольжением. Выполнять все упражнения четко, с большой активностью. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Гуси, Дельфины, Игра «Эстафета с нырянием».

2 неделя: Цель: Итоговое занятие: - плавать или держаться на воде без поддерживающих средств любым способом. Ход: Ходьба в построении, Цапли, Ледокол, спрячься, Покажи пятки, Поезд в тоннель, Игра «Щучки и лягушки».

3 неделя: Цель: продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обруч с зонированием. Воспитывать желание заниматься. Ход: Крокодилы, Гуси, Зайцы, Поплавок, Звездочка, Медуза, Игра «Кто дольше под водой». Игра «Кто дольше под водой».

4 неделя: Цель: закреплять умение держаться на воде – упражнение «Звездочка». Задерживать дыхание на длительное время. Воспитывать выносливость. Ход: Поплавок, Медуза, Звездочка, Вертушка, Уточка, Игра «Кто дальше».

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

№	Наименование оборудования для занятий в бассейне	Количество
1	Спасательный круг	1
2	Детские надувные круги	10
3	Надувные мячи	10
4	Кольцо для водного баскетбола	1
5	полуобруч	4
6	Обручи	10
7	Плавательные доски	10
8	Большой круг (единорог)	1
9	Водная волейбольная сетка	1
10	Большой кораблик	1
11	Кольцеброс крестовой	1
12	Водные флажки	3
13	Детские жилеты	17
14	Нудлы	19
15	Мяч резиновый	19
16	Мячи для бассейна маленькие	14
17	Доска ребристая	1
18	Нарукавники надувные	6
19	Грузило	2
20	Магнит	1
21	Стойка большая	2
22	Стойка маленькая	1
23	Лопатки	10
24	Ведёрки	10
25	Маленькие кораблики	7
26	Крокодильчики	40
27	Пластиковые тазики	2
28	Пластмассовые мячи	80
29	Корзина для игрушек	1
30	Коврики	23
31	Резиновые шлёпки	7
32	Шапочки для бассейна	17
33	Очки для бассейна	3
34	Маленькие ёлочки	2
35	Гимнастическая скамья	1

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЙ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Система мониторинга достижения детьми запланированных результатов по освоению программного материала даёт нам возможность подходить комплексно к итоговой оценке результатов, а также позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг проводится инструктором 2 раза в год (сентябрь, апрель) и обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, позволяет воспитанникам не переутомляться, позитивно влиять на образовательный процесс.

Содержание мониторинга тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

Объектом мониторинга выступает качество образовательной области физическая культура (плавание), обеспечиваемое дошкольным учреждением воспитанникам.

Субъектом мониторинга качества образования являются носители мониторинговых функций: заведующий, заместитель заведующего по воспитательно – методической работе, старший воспитатель, старшая медсестра, педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, воспитатели, профильные специалисты.

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. Оценка качества образовательного процесса осуществляется с использованием следующей оценочной шкалы:

«Достаточный» - 2 балла. Ребенок самостоятельно справляется с заданием.

«Ближе к достаточному» - 1 балл. Ребенку требуется минимальная помощь педагога (в виде подсказки, правильности направления).

«Недостаточный» – 0 балл. Ребенок не справляется с заданием, даже после обучающего этапа. Требуется повторное прохождение курса.

Оценка выносится после отслеживания готовности ребёнка к выполнению соответствующих его группе задач.

Возрастная группа	Задачи
Младшие	- научить, не бояться воды;

	- самостоятельно входить в воду; - безбоязненно играть и плескаться; - делать попытки лежать на воде; - делать выдох на границе воды и воздуха
Средние	- держаться и скользить на воде короткое время; - выполнять плавательные движения ногами; - научиться делать выдох в воду, не закрывая нос; - пытаться плавать способами кроль на груди и на спине
Старшие	- более уверенно держаться на воде; - скользить по воде; - выполнять плавательные движения ногами и руками; - плавать способами кроль на груди и на спине.

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