

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

Утверждена:



Заведующий МАДОУ НТГО

Детский сад «Чебурашка»

О.А. В.А. Огибенина

Приказ № 129 от «30» 08 20__ г.

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Нижнетуринского городского округа детский сад «Чебурашка»

624222 Свердловская область, г. Нижняя Тура, ул. Усошина, д. 5 «Б»,
тел. (34342) 2-09-80, сайт: <https://2ntu.tvoyasadik.ru/>

e-mail: mbdoucheburashka@mail.ru

Дополнительная образовательная программа

по обучению плаванию

для детей 3-7 лет

Разработчики:
Долганова О.Ю.,
инструктор по ФК, ВКК;
Артеменкова Л.А.,
Инструктор по ФК, ВКК

Нижняя Тура

2022г.

Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Направленность дополнительной образовательной программы, ее актуальность и педагогическая целесообразность	3
1.3.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы	5
1.4.	Сроки реализации программы. Формы и режим занятий программы.	6
1.5.	Основные принципы при обучении детей плаванию	6
1.6.	Формы и методы обучения	7
1.7.	Характеристика возрастных особенностей воспитанников Задачи обучения плаванию по возрастным группам	7 10
1.8.	Планируемые результаты освоения программы	11
2	Содержательный раздел	12
2.1.	Содержание дополнительной образовательной программы по возрастным группам	12
2.2.	Календарно-тематическое планирование по обучению детей плаванию по возрастным группам.	20
2.3.	Перспективное планирование развития навыков плавания	30
2.4.	Мониторинг и система оценки плавательных умений и навыков	35
3.	Организационный раздел	41
3.1.	Материально-техническое обеспечение	41
3.2.	Информационное обеспечение Список рекомендуемой литературы	42 43

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по обучению плаванию разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими организацию дополнительного образования:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Оказание образовательных услуг по реализации дополнительных образовательных программ дошкольного образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17.10.2013г.);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26

1.2. Направленность дополнительной образовательной программы, ее актуальность и педагогическая целесообразность.

Дополнительная образовательная программа по обучению плаванию (далее Программа) реализуется в ходе дополнительного образования в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении Нижнетуриинского городского округа детский сад «Чебурашка» (далее – МАДОУ НТГО детский сад «Чебурашка») и по содержанию деятельности является программой физкультурно-оздоровительной направленности, реализация которой осуществляется на основе адаптированной программы Т.И. Осокиной «Обучению детей плаванию в детском саду».

По последним данным Минобрнауки Российской Федерации в состоянии здоровья дошкольников наблюдается резкое ухудшение. К шестилетнему возрасту 50% детей уже имеют 4-5 различных отклонений в состоянии здоровья. Причем у 30-40% из них отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют низкий уровень развития физических качеств и к семи годам их число возрастает до 30%. Именно поэтому в концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место.

Актуальность данной Программы заключается в том, что купание, игры в воде, плавание, благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольника не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плавание ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность,

подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание представляет относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде и научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма, что и обуславливает актуальность предлагаемой дополнительной программы по обучению плаванию. Педагогическая целесообразность ее использования заключается не только в сильном оздоровительном эффекте и развитии физических качеств, но и в благотворном влиянии занятий плаванием на развитие личности ребенка. Психологами установлено, что главная опасность на воде не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Работа с этим чувством параллельно развивает такие черты личности ребенка целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Новизна Программы заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НОД) по обучению плаванию.

1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Основная цель программы – обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;

- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.4. Сроки реализации программы. Формы и режим занятий программы.

Срок реализации программы: курс обучения рассчитан на 30 занятий для детей младшего и среднего дошкольного возраста и 32 занятия для детей старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся 1 раз в неделю в бассейне дошкольного образовательного учреждения (30-32 занятия в год с сентября по май)

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 2-7 лет. Дети делятся на группы в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности и принадлежности к медицинской группе здоровья. Количество возрастных групп может быть различным. Наполняемость группы до 10 человек. На занятия плаванием принимаются дети без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность образовательной деятельности регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013г. № 26 и составляет: в группах для детей 2-3 года – 10 минут, в группах для детей 3-4 года 15 минут, в группах для детей 4-5 лет 20 минут, в группах для детей 5-6 лет 25 минут, в группах для детей 6-7 лет 30 минут.

1.5. Основные принципы при обучении детей плаванию.

- □ Систематичность - занятия проводятся в системе, т.к. регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические.
- Наглядность - объяснение упражнения с демонстрацией изучаемого способа плавания (плакаты, иллюстрации и т.д.).
- Доступность - объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение, соответствующие возрасту детей, «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».
- Последовательность и постепенность - каждое занятие начинается с повторения предыдущих движений и разучивается небольшое количество новых упражнений.
- Активность - для повышения интереса к процессу обучения плаванию и активности детей на занятии используются игры и игровые упражнения

1.6. Формы и методы обучения

Основной формой работы с детьми являются занятия. Занятия по плаванию в своей структуре имеют три части. Подготовительная занимает 30% общего времени, основная 50-60% и заключительная 10-20%. Задача подготовительной части - активизация организма. Проводится как на суше, так и в воде. Она включает несколько общеразвивающих подготовительных упражнений для разогревания, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений. Основная часть проводится на воде, выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на

совершенствование усвоенных движений. Заключительная часть направлена на снижение физической и эмоциональной нагрузки, осуществляется в форме самостоятельного, произвольного (свободного) плавания.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие **методические приемы**:

- Показ упражнений
- Разучивание упражнений
- Средства наглядности
- Имитация упражнений
- Круговая тренировка
- Исправление ошибок
- Индивидуальная страховка и помощь
- Игры и игровые упражнения на суше и воде

1.7. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

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

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст (от 2 до 4)

Младший дошкольный возраст характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 2-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

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

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

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

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

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо

развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но, по-прежнему, слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

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

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам.

Младший дошкольный возраст (2-4 года).

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Прививать интерес к воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очередность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружать лицо и голову в воду; учить выдоху в воду.
6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет).

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружаться с головой под воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой с открытыми глазами, выполнять вдох и выдох в воду, скольжение на груди с опорой и без нее.
3. Учить работе ног стилем кроль на груди с опорой и без нее.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет).

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить подныривать в обруч.
4. Учить работе ног и рук стилем кроль на груди, спине.
5. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для плавания стилем кроль.
6. Учить плавать удобным для детей стилем.
7. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

Младший дошкольный возраст (2-4 года).

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет).

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».
- скользить на груди с плавательной доской;

Старший дошкольный возраст (5-7 лет).

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.
- скользить на груди и спине с плавательной доской и без нее с движениями рук и ног;
- плавать на груди и спине в полной координации движения рук и ног, дыхания, плавать любым удобным способом.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание дополнительной образовательной программы по группам

Младшая группа (2-4 года).

МЕСЯЦ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

октябрь 1. Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды.

2. Обучать элементарным ОРУ на суше.

3. Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству).

4. Провести мониторинг плавательных способностей детей.

5. Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками.

6. Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).

7. Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.

ноябрь 1. Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе).

2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень.

3. Создать представление о движении ног способом кроль.

4. Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).

6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.

декабрь 1. Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень.

2. Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик).

3. Учить движению ног способом кроль, держась за поручень.

4. Закреплять правила поведения на воде.

5. Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора).

6. Развивать координацию движений.

7. Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.

январь 1. Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.

2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.

3. Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду.

4. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.

5. Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.

февраль 1. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания.

Продолжать обучать выдоху в воду.

2. Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.

3. Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.

4. Учить лежать на спине.

5. Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.

6. Воспитывать самостоятельность, внимательность.

март 1. Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.

2. Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).

3. Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.

4. Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.

5. Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.

6. Развивать быстроту.

апрель 1. Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).

2. Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль.

3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.

4. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.

5. Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде.

6. Развивать силу и выносливость.

7. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.

май Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Средняя группа (4-5 лет)

МЕСЯЦ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

сентябрь 1.Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности).
Формировать навык личной гигиены.

2.Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.

3.Провести мониторинг плавательных способностей детей.

4.Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.

5.Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.

6.Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.

7.Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

октябрь 1.Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).

2.Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.

3.Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.

4.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.

5.Развивать выносливость.

6.Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.

ноябрь 1.Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.

2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.

3.Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.

4.Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.

5.Развивать быстроту.

6.Приучать действовать по сигналу педагога.

7.Воспитывать у детей инициативу и находчивость.

декабрь 1. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.

2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.

3. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.

4. Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.

5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.

январь 1. Закрепить умение всплывать и лежать на воде.

2. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.

3. Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль.

4. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.

5. Развивать выносливость.

6. Воспитывать смелость, внимательность.

февраль 1. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.

2. Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.

3. Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).

4. Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.

5. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.

6. Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.

7. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.

8. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.

март 1. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.

2. Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.

3. Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской).

4. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.

5. Ознакомить с элементами плавания способом брасс.

6. Развивать координацию движений.

7. Воспитывать дисциплинированность и организованность.

апрель 1. Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»).

2. Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.

3.Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.

4.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).

5.Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.

6.Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.

7.Развивать быстроту.

май 1.Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

2.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.

3. Ознакомить с элементами плавания способом брасс.

4.Развивать координацию движений.

5.Воспитывать дисциплинированность и организованность.

апрель 1.Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»).

2.Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.

3.Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.

4.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).

5.Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.

6.Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.

7.Развивать быстроту.

май Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Старшая и подготовительная группы (5-7 лет)

МЕСЯЦ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

сентябрь 1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.

2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.

3. Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.

4. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.

2. Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).

3. Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).

4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.

5. Приучать действовать по сигналу педагога.

6. Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.

ноябрь 1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.

2. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.

3. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).

4. Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).

4. Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.

6. Развивать выносливость.

7. Воспитывать организованность, внимательность.

декабрь 1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.

2. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.

3. Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.

4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.

5. Ознакомить с движением рук способом брасс.

январь 1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.

2. Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).

3. Учить движениям рук способом брасс.

4. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).

5. Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.

5. Провести мониторинг плавательных способностей детей.

6. Воспитывать положительное отношение к занятиям.

октябрь 1. Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.

2. Развивать координацию движений.

февраль 1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.

2. Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).

3. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).

4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.

5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.

6. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

март 1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).

2. Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.

3. Развивать силу, выносливость, быстроту.

4. Воспитывать инициативу и находчивость.

апрель 1. Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.

2. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).

3. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.

4. Ознакомить с комбинированным способом плавания.

5. Развивать координацию движений.

май Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

2.2. Календарно-тематическое планирование

Старшая подготовительная группа (5-7 лет)

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание деятельности	Подвижные игры
Сентябрь «Вода-мастерица»	1-2 неделя	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с знакомить с некоторыми свойствами воды.(натяжение воды, сопротивление по силе движения)	Суша. 1.Рассказ о значении плавания и правилах поведения на воде.2. Ходьба и бег на месте (1-2мин.).3.И. п. :о .с. подняться на носки, руки вверх, потянуться (5-6раз)4 . И. п.: о.с., руки на пояс, наклоны вперед-назад(4-5 раз).5. И. п.:о. с., вращение прямыми руками вперед-назад, одновременно ,попеременно (10 раз)6.Упражнение на задержку дыхания (5-10сек.) Вода. 1. Вход в воду под наблюдением педагога. 2.Ходьба парами ,держась за руки (1 мин.)3.Ходьба с гребк. движением рук;за спиной-(1 мин.)4. Имитировать «полоскание»белья,слегка наклонившись вперед. 5.Умыться,полить себе на голову воду. 6.Присед. Погрузиться в воду до подбородка, до носа	Игры. «Цапля», «Дровосек», «Карусели».
Октябрь «Мы ребята смелые, умелые»	3-4 неделя	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться самостоятельно в воде; ознакомить с движениями ног.	Суша. 1.Ходьба и бег по кругу(1мин.)2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.Наклоны вперед, назад, в стороны(по 5-6 раз). 3.И.п.:о.с., руки поднять и соединить кисти над головой, голова между рук. Подняться на носки и потянуться вверх, напрячься. Вернуться в и. п.(3-4 раза).4.И.п.: о.с., присесть-(7-8 раз). 5.Сесть, упор на предплечья сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кроллем(1 мин.) Вода. 1.Спуск в воду под наблюдением инструктора, окунуться. 2.Ходьба спиной вперед с гребк. движением рук. 3.Выпрыгивание из воды, приняв и.п. сед на корточках-(4-5 раз)4..Предвижение по дну на руках,ноги прямые-4-5 м,на мелком месте. 5.Приседание в воду с погружением лица до глаз,выполнив наклон вперед-вниз «помешать» воду носом.6. Стоя бызгать себе на лицо водой при задержке дыхания -(3-4 раза).	Игры. «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде».

<p>Октябрь «А ну-ка, покажи!»</p>	<p>5-6 неделя</p>	<p>Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; готовить к погружению в воду с головой.</p>	<p>Суша. 1.Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колена-(1 мин.)2. И.п.: о.с., кисти рук к плечам.Вращение руками вперед и назад (по10-15 раз.)3.И.п.: стоя ноги на ш.п.,наклон вперед,руки вперед-вверх,смотреть вперед. Отвести руки назад-вниз. Повторить движение руками (6-8 раз)4..И.п.: сидя в упоре сзади, выполнять движения прямыми ногами ,как при плавании кролем. Носки ног держать оттянутыми-(1 мин.)5. И.п.: лежа на животе, оттянуть ноги и поднять руки вверх. Покачаться вперед-назад. .6.Прыжки на месте (10-15 раз.) Вода.1.Спуск в воду ,нырнуть с головой.2. Передвижения по воде на мелководье , стойка на руках вправо-влево, вперед-назад. 3.Присесть на глубоководье, задержать дыхание, опустить лицо в воду (4-5 раз)4. Ходьба и бег парами вдоль бортика бассейна. 5.Сидя на мелком месте, руки в упоре сзади, выполнять движения прямыми ногами ,как при плавании кролем 1 мин. 6.Свободное купание.</p>	<p>Игры. «Фонтан», «Волны на море», «Морской бой»</p>
<p>Ноябрь «Добрая вода»</p>	<p>7-8 неделя</p>	<p>Учить погружаться в воду с головой, познакомить с выдохом.</p>	<p>Суша. 1.Бег и ходьба на месте с раз. положением рук. 2.И.п.: о. с., наклон вперед, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться , опустить руки-(8-10 раз)3. И .п.: о. с., подняться вверх на носки ,руки через стороны поднять вверх, сделать хлопок над головой-(6-8 раз)4. И. п.: стоя в парах, лицом друг к другу, держаться за руки ,выполнять поочередно 10 приседаний.5. И. п.: о. с., сделать глубокий и быстрый вдох через рот, выполнить наклон вперед-вниз, сложив губы выполнить энергичный и полный выдох-(4-5 раз)6. Повторить движения ног, как при плавании кролем-(1,5-2 мин.) Вода .1.Вход в воду, окунуться с головой.2. Ходьба вдоль бортика ,загребая воду поочередно руками. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, на сигнал присесть в воду, погрузившись до подбородка. 4.И .п.: присев, сделать вдох, задержать вдох и опустить лицо в воду-(4-5 раз.) 5.И.п.: стать на мелководье опереться руками о дно, приподнять таз и пятки;делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем-(1</p>	<p>Игры. «Бегом за мячом», «Коробочка», «Караси и щука».</p>

			мин). 6.«Горячий чай»-и.п.-присесть , подбородок у поверхности воды, по сигналу сделать вдохи подуть на воду-(4-5 раз).7. И.п.:стоя по пояс в воде, раскинуть руки свободно, сделать вдох через рот,задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до 3-х, приподнять голову над водой,не вытирая лицо-(3-4 раза)8. Сделать вдох, опустить губы в воду и сделать плавный выдох через рот, пуская пузыри (5-6 раз), с перерывом.	
Ноябрь «Умелые водолазы»	9-10 неделя	Приучать детей открывать в воде глаза, разучивать выдох в воду .	Суша. Рассмотреть с берега дно чаши бассейна,убедиться ,что сквозь воду видны узоры, т.к. вода прозрачная. Вода. 1.Вход в воду,ходьба парами (1 мин.)2.«Насос»: и.п.:стоя в парах лицом друг к другу, взявшись за руки , выполнять поочередное погружение в воду с головой-(8-10раз)3. Стоя в этом же положении ,одновременно погрузиться в воду с головой ,под водой открыть глаза и и посмотреть на товарища (3-4 раза)4. И.п.: находясь на мелком месте, лежать в упоре сзади на предплечья, выполнять движения ногами ,как при плавании кролем-(2 мин). 5.И.п.: присесть , сделать вдох, погрузиться с головой под воду, сделать плавный выдох через рот (5-6раз)	Игры. «Переправа», «Байдарки», «Хоровод».
Декабрь «Вот как мы уже умеем»	11-12 неделя	Упражнять в освоении выдоха и вдоха с поворотом головы; упражнять в движении ног, как при плавании кролем.	Суша. 1.Ходьба и бег на месте (1мин). 2. Повторить упражнение 3 из зан.№2 (по 5-браз.) 3.Лежа на животе на скамейке,удерживаясь руками за край, проделывать движения ног , как при плавании кролем.Темп выполнения быстрый-(1-2 мин.) 4.О.с., одна рука внизу, другая поднята вверх;выполнять круговые вращения вперед и назад ,руки не догоняют друг друга (10-12 раз.)5.И.П.: О.С., наклон вперед и опереться руками о колени, смотреть прямо перед собой,повернуть голову направо(налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо-выдох-(4-5 раз) 6.Стать,ноги скрестно,садиться и вставать ,помогая себе руками-(5-браз.) Вода. 1. Вбежать в воду по пояс и окунуться. 2.Стоя парами и держась за руки, поочередно сделать вдох,	Игры. «Водолазы», «Покажи пятки», «Невод».

			задержать дыхание, погрузиться в в воду,воду с головой и сделать полный выдох в воду-(3-4раза.) То же с поворотом головы. 3.Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движения ног , как при плавании кролем-(1 мин..)4.То же самое лежа в упоре сзади-(1 мин).5. Стоя в воде по грудь, без перерывов выполнять5-6 вдохов-выдохов в воду.	
Декабрь «Веселые поплавки»	13-14 неделя	Подвести детей к освоению всплывания и лежания на воде,упражнять в выдохе в воду.	Суша. 1. Повторить упражнения из предыд. занятия. 2.Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»)-(7-8раз) Вода. 1.Спуск в воду, ходьба и бег ,прыжки и погружение в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковым движением рук-(1-2мин.)2. Стоя на мелководе, в упоре на руки, вытянуть ноги назад, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание сосчитать про себя до 10,затем встать(4-5раз). 3.Стоя в воде по грудь, опереться руками о колени сделать вдох и погрузить лицо в воду,выполнять постепенный выдох в воду-(4-5раз.) 4.Стоя по пояс, поднять руки вперед-вверх, выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду- («Медуза»)-(3-4раза.)	Игры. «Поезд в тоннель», «Коробочка», «Караси и щука».
Январь «А ну-ка, повтори!»	15-16 неделя	Закреплять навык всплывания и лежания на воде, ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках;осваивать выдохи в воду сериями.	Суша. 1.Ходьба. бег , прыжки, наклоны из разн. и.п. 2.Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз; подняться на носки, руки вверх, потянуться и опустить руки, расслабиться-(5-6раз.) 3.«Поплавок» -повторить (5-6 раз.).4.Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед; сделать одновременно круг. вращения руками вперед, отдельно-(10-12 раз) 5.Повтор упр.5 из занятия №6 Вода. 1.Самостоятельный спуск в воду. 2.Стоя по грудь в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду, крепко обхватив колени руками, подтянуть голову к коленям; в этом положении всплыть на поверхность воды, поплавать как поплавок-(3-4 раза.)3.И.П.: Стоя по пояс в воде, присесть и сделать выдох в воду (10-12 раз	Игры. «Смелые ребята», «Буксир», «Фонтан», «карусели».

			подряд.), повторить 3-4 серии. 4. На мелководье стать в упор на руки на груди, вытянуть ноги назад, ходить по дну передвигаясь на руках, проделывая движения ногами как при плавании кролем. (1-2 мин.)	
Январь «Кто как плавает?»	17-18 неделя	Учить всплывать и лежать на спине; познакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	Суша. Повторить комплекс предыд. занятия. Вода. 1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделав глубокий вдох, погружаться под воду с головой, выполняя постепенный выдох в воду. -(10-12 раз) по 3-4 серии с перерывами. 2. «Мельница». И.п.: Стоя по грудь в воде, выполнять круг. вращение руками вперед-назад -(10-12 раз). 3. «Буксир», продвигаясь вдоль бортика и выполняя движения ногами как при плавании кролем. -10 м. 4. Повтор. выдохи сериями в воду (10-12 раз) по 3-4 серии. 5. И.п. : «Поплавок», медленно выпрямиться в положение «Стрела»-(3-4 раза). 6. Стоя по пояс в воде, присесть и осторожно заваливаясь назад, лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребая ими в виде «восьмерок»-(3-4 раза).	Игры. «Невод», «Кто как плавает».
Февраль «Смелые ребята»	19-20 неделя	Продолжать разучивать с детьми скольжение на поверхности воды на груди и спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	Суша. 1. Бег на месте (1 мин.). 2. Наклоны вперед, в стороны (8-10 раз). 3. Принять положение «Стрела», выполнять круг. вращение руками-«Мельница» (10-12 раз). 4. И.п.: Поставить ноги на ш.п., наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону; сделав вдох через рот, повернуть голову лицом вниз, выполнить выдох-(3-4 раза). Вода. 1. «Поплавок»-(5-6 раз). 2. И.п.-«поплавок», всплыв к поверхности, развести руки и ноги в стороны, сделать «Звезду»-(3-4 раза). 3. Повтор. упр. 6 из предыд. занятия. 4. И.п. «Стрела», наклониться к воде туловищем, сделать вдох, задержать дыхание, слегка присесть и оттолкнувшись от дна лечь на воду, скользить по поверхности на груди. -(5-6 раз). 5. И.п.: О.с. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть, оттолкнувшись ото дна ногами, лечь на спину; приподнять животк груди, подбородок не прижимать; скользить на спине. -(5-6 раз). 6. Сопорой на месте, выполнять движения ногами как при плавании кролем-(1-2 мин.) 7. Стоя по грудь в воде,	Игры. «Охотники и утки»

			опереться руками о колени, голову щекой положить на воду, так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо под водой; в этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри-(3-4 раза).8.Свободное плавание.	
Февраль «Отважные моряки»	21-22 неделя	Учить плавать кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках.	Суша. 1.Повтор.движения ног и рук, как при плавании кролем.2.Стоя ноги на ш.п., наклониться впередсмотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади.выполнять движения руками, как при плавании кролем-1-2мин. Вода. 1.Скольжение на груди-8-10раз. 2.Скольжение на спине-6-8раз 3. Выдохи в воду-10-12раз по3-4 серии.4. Плавание кролем на груди, при помощи ног с доской в руках-2мин.5. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках-2мин.6.Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле на спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду.-2мин.	Игры. «Караси и карпы», «Пятнашки с поплавком».
Март «А ну-ка, девочки! А ну-ка, мальчики!»	23-24 неделя	Учить детей движениям рук, как при плавании кролем;учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	Суша. 1.Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине.2. Повтор.упр.5 из зан.10 на освоение дыхания. Вода. 1. Скольжение на груди и спине-по8-10раз.2. движения ногами, как при плавании кролем на груди и спине, с опорой на месте-2-3мин.3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки-14-16раз.4. Стоя ноги на ш.п., наклониться вперед,положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди.5. Плавание кролем на груди и спине при помощи движений ног,с доской в руках-2мин.6.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках-10-12раз.7. Скольжение на груди и спине с движениями ног, как при плавании кролемна вдохе -6-8раз., с задержкой двхания	Игры. «Торпеда», «Качели», «катание на кругах».
Март «А ну-ка, девочки! А ну-ка,	25-26 неделя	Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при	Суша. Повтор. упражнений на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и спине.	Игры «Хоровод», «Морской бой».

мальчики!»		плавании кролем; побуждать плавать на груди и спине.	Вода. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду-10-12 раз.2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем-1-2мин.3. Выдохи в воду вудобном для каждого положении 8-10-раз по 2-3 серии.4. Плавание на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках-2-3мин.5. Повтор.упр.4 из зан.12.6. Скольжение на груди с движением ног, как при плавании кролем с доской в руках;.гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же проделать сделать другой рукой.-2-3мин.7. Скольжение на груди и спине с движениями рук ,как при плавании кролем10-12раз.8.Пытаться плавать на груди и спине с задержкой дыхания-5-6раз.	
Апрель « Посмотри как мы плывем!»	27-28 неделя	Учить согласовывать движение рук с дыханием, координировать плавательные движения в общем.	Суша. 1. Ходьба, бег, прыжки на месте.2. Ноги на ш.п., наклониться вперед, опереться одной рукой о колено, другая рука находится в положении у бедра.Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее, сделать в этот момент вдох и начать движение рукой,сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рукабудет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить упр.10-12 раз каждой рукой.3. Ноги на ш.п., наклониться вперед,одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую руку назад, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернуться в и.п.-10-15раз. Вода. 1. Проделать упр. 1-5 из зан.13. 2. Стать наклонившись вперед, левая (правая) щека лежит на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движения рук приступить к выдоху в воду-1-2мин. 3. Проделать упр. 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движениями одной руки-1-2мин.4. Скользить на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем 10-12 раз.5. Плавать с задержкой дыхания.	Игры. « Пятнашки с поплавком». «Кто кого?».

Апрель «Мы ребята умелые»	29-30 неделя	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	Суша. Выполнение упр. из зан. 14 Вода. 1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду-12-14раз 2. Скользить на спине, руки поднять вверх-10-12раз.3. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании кролем-2 мин.4. выдохи в воду (до10) по 2-3серии.5. Плавание на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках-2-3мин.6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делать гребок. Поменять положение рук-5-6раз.7. Скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить её на воду за головой, то же сделать другой рукой-5-6раз.8. Упр.6-7 из зан.14.9. Плавать с полной координацией движений рук и ног , чередовать плавание на задержке дыхания—3мин.	Игры. «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы»
Май «Пловцы!»	31-32 неделя	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движения рук, ног, дыхания.	Суша. Повтор.упр., способствующие освоению согласованных движений ног, рук, дыхания . Вода. 1. Плавать на груди и спине с доской, при помощи работы ног-3 мин. 2. Плавать на спине при помощи движений ног-2-3мин. 3. Стоя на дне, упражнять в согласовании движений, как при плавании кролем на груди с дыханием-2 мин. 4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше.2-3раза.5. Выдохи в воду-20раз.6. плавать кролем на груди-2-3мин.7. Плавать кролем на спине 3-4мин.8. Плавать любым удобным способом.	Игры. «Пловцы», «Чье звено скорее?», «гонка мячей».

2.3. Перспективное планирование развития навыков плавания

Старший дошкольный возраст

№ занятия/ упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Организованный вход в воду, поточный.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Умывание, плескание, окунание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Движения руками в воде.	+	+					+									
Игры на привыкание к воде, взаимодействие с ней	+	+	+					+								
Передвижения в воде разными способами на различной глубине.		+	+				+									
Игры в воде с передвижением по дну различными способами.		+					+									
Погружение в воду, с открыванием глаз рассматривание предметов.	+		+	+	+	+	+		+							
Игры с погружением, передвижением и ориентировкой под водой.				+		+	+	+	+	+	+		+	+		
Ныряние.						+										
Выдохи перед собой, на воду, в воду.		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры с использованием выдоха в воду.																
Упражнение на всплывание.							+	+	+	+						
Лежание на груди и спине.							+	+	+	+						

Игры с лежанием на груди и спине в воде.					+				+						+		
Скольжение в воде на спине и груди с помощью педагога и без, со вспомогательными снарядами.										+	+	+	+				
Скольжение на груди в сочетании с выдохом в воду.														+	+	+	
Скольжение на груди и спине в сочетании с движениями рук															+		
Игры со скольжением на груди и спине.																	
Движения ногами ,сидя.				+													
Движения ногами из разных исходных положений с различной опорой(Руки,товарищ)				+	+	+	+		+	+	+	+	+				
Движения ногами в скольжении на груди и спине ,с работой рук												+	+	+	+	+	+
Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.				+									+				
Движения руками в воде										+			+	+			+
Движения руками в скольжении														+	+		+
Движения руками в сочетании с выдохом в воду																	+
Игры со скольжением в воде с движениями рук																+	
Передвижения в воде различными способами в сочетании с движениями															+	+	

руки в сочетании с дыханием.																
Плавание кролем в полной координации на спине и груди																
Игры в воде с использованием изученных способов плавания																

2.4. Мониторинг и система оценки плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября (октября) и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол мониторинга навыков плавания (младший дошкольный возраст)

№ п/п	Ф.И.ребёнка	Преодоление водобоязни		Передвижение в воде		Погружение в воду		Лежание в воде		Движение ногами		Итого	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1.													
2.													
3.													
	Итого												

(Н.Г- начало года; К.Г.- конец года)

	НАЧАЛО ГОДА	КОНЕЦ ГОДА
Сформирован %		
В стадии формирования %		
Не сформирован %		

ВЫВОД: _____

РЕКОМЕНДАЦИИ: _____

Протокол мониторинга навыков плавания (средний дошкольный возраст)

№ п/п	Ф.И.ребёнка	Преодоление водобоязни		Выдох в воду		Погружение в воду с головой		«Крокодилы»		«Поплавок»		Итого	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1.													
2.													
3.													

	Итого												
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Протокол мониторинга навыков плавания (старший дошкольный возраст)

№ п/п	Ф.И.ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)		Лежание на груди		Лежание на спине		Скольжение на груди, на спине		Ориентирование в воде с открытыми глазами		Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине)	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1.													
2.													
3.													
	Итого												

Методика проведения мониторинга.

1. Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

сформирован - правильно выполняет упражнение;

на стадии формирования - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

не сформирован - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

2. Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение;

На стадии формирования - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

Не сформирован - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение;

На стадии формирования - выполняет с ошибками;

Не сформирован - не выполняет упражнение.

4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение;

На стадии формирования - выполняет с ошибками;

Не сформирован - не выполняет упражнение.

5. Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение;

На стадии формирования - выполняет с ошибками;

Не сформирован - не выполняет упражнение.

6. Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение;

На стадии формирования - выполняет с ошибками;

Не сформирован - не выполняет упражнение.

7. Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

Сформирован - 3 предмета на одном вдохе;

На стадии формирования - 1 предмет на одном вдохе;

Не сформирован - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

8. Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

Сформирован - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

На стадии формирования - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

Не сформирован - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

9. Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение;

На стадии формирования - выполняет с ошибками;

Не сформирован - не выполняет упражнение.

10. Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение;

На стадии формирования - выполняет с ошибками;

Не сформирован - не выполняет упражнение.

11. Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение;

На стадии формирования - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

Не сформирован - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

12. Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

На стадии формирования - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

Не сформирован - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

13. Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены

(«трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

Сформирован - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

На стадии формирования - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

Не сформирован - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

14. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

Сформирован - плавает в полной координации без ошибок;

На стадии формирования - плавает с ошибками;

Не сформирован - не плавает.

15. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

Сформирован - плавает в полной координации без ошибок;

На стадии формирования - плавает с ошибками;

Не сформирован - не плавает.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Объекты и средства материально-технического оснащения	Наименование	количество
Игровое оборудование	Доски для плавания	12
	Игрушки для погружения в воду (шайбы)	7
	Игрушки для погружения в воду (рыбки)	12
	Игрушки для погружения в воду (водоросли)	3
	Мячи надувные	3
	Обручи маленькие	2
	Обручи большие	2
	Круги надувные	12
	Матрасы надувные	2
	Надувные игрушки для подвижных игр (дельфин, крокодил, черепаха)	5
	Плавательные манжеты	18
	Пластмассовые игрушки	10
	Горка для скатывания	1
	Водяное фрисби	1
	Водяная помпа	1
	Шарики для поддувания маленькие	10
	Ведерки для игр	4
Резиновые мячики	10	
Техническое оборудование	Стойка с обручем для проплывания	1
	Термометр комнатный	1
	Термометр для измерения температуры воды	1
	Ведро для обработки губок	1
	Корзины для губок	2
	Обходные дорожки резиновые	7
	Скамейки	3
	Шкаф для переодевания	7
Шест страховочный 1,5 м	1	
Технические средства обучения	Музыкальная USB колонка	1

3.2. Информационное обеспечение

1. Воронова Е.К. « Программа обучения плаванию в детском саду». Санкт-Петербург, 2003г.
2. Еремеева П.Ф. « Научите ребёнка плавать» Санкт-Петербург , 2005г.
3. Осокина Т.И. , Тимофеева Т.А. « Обучение плаванию в детском саду» Москва, 1991г.
4. Петрова Н.Л. «Обучение детей плаванию в раннем возрасте» Москва, 2006г.
5. Петрова Н.Л. « Плавание- техника обучения детей с раннего возраста» Москва, 2008г.
6. Рыбак М.А. « Плавай как мы!» Москва ,2014г.
7. Яблонская С.В. « Физкультура и плавание в детском саду» Москва,2008г.

Список рекомендуемой литературы:

1. Воронова Е.К. « Программа обучения плаванию в детском саду». Санкт-Петербург, 2003г.
2. Еремеева П.Ф. « Научите ребёнка плавать» Санкт-Петербург , 2005г.
3. Осокина Т.И. , Тимофеева Т.А. « Обучение плаванию в детском саду» Москва, 1991г.
4. Петрова Н.Л. «Обучение детей плаванию в раннем возрасте» Москва, 2006г.
5. Петрова Н.Л. « Плавание- техника обучения детей с раннего возраста» Москва, 2008г.
6. Рыбак М.А. « Плавай как мы!» Москва ,2014г.
7. Яблонская С.В. « Физкультура и плавание в детском саду» Москва,2008г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Огибенина Вероника Аркадьевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023