

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 125**

Согласовано и одобрено на  
Заседании совета педагогов  
МАДОУ д/с №125  
«26» августа 2021г.  
Председатель В.А. Неведюк

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»  
НА ОСНОВЕ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ Т.И.ОСОКИНОЙ**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 3-7 лет  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 года**

**АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ:  
Малимоненко Лариса Геннадьевна,  
инструктор по физической  
культуре (плаванию)**

**Калининград, 2020г.**

## **Пояснительная записка**

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматривается как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Главная концепция дошкольного образования - забота о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для этого необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, плавание – одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в тоже время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

## **Актуальность программы**

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольника невелика, они быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела. Снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый 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 плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолеть сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются

иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. 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. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Обучение плаванию в ДОУ осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет.

**Отличительная особенность** данной программы в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления дошкольников.

### **Адресат программы**

Программа «Обучение плаванию» предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

- младшая (3-4 года);
- средняя (4-5 лет);
- старшая (5-6 лет);
- подготовительная (6-7 лет).

**Срок освоения программы** – 4 года

На освоение 1 года программы требуется 36 ч.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 36 часов. Продолжительность занятий исчисляются академическими часами:

- младший возраст (3-4) года - 15 минут;
- средний возраст (4-5) лет - 20 минут;
- старший возраст (5-6) лет - 25 минут;
- подготовительный возраст (6-7) лет - 30 минут.

Между занятиями установлен 10-минутный перерыв. Недельная нагрузка – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю в рамках основной образовательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** - благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Дети, с младшего возраста привыкшие к физическим нагрузкам, организованному, здоровому образу жизни легче переносят школьные нагрузки. В условиях образовательного учреждения, при непрерывном обучении плаванию достигают наиболее высоких результатов не только в физическом развитии, двигательной подготовленности, но и в познавательном развитии.

**Цель программы** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

#### **Задачи программы:**

- освоение основных навыков плавания;
- воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. 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, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

### Принципы отбора содержания

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

### Основные формы и методы

В процессе занятий используются различные формы организации детей: групповые, командные, индивидуальные.

Рекомендуются следующие формы занятий: учебно-тренирующие, сюжетные, игровые, контрольно-учетные, в форме бесед, занятия с участием родителей, спортивные досуги, развлечения.

Возрастная группа	Количество и продолжительность проведения мероприятий			
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	

Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

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

### **Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
  - комплекс подводящих упражнений;
  - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
  - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
  - погружение в воду, в том числе с головой;
  - упражнение на дыхание;
  - открывание глаз в воде;
  - всплытие и лежание на поверхности воды;
  - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без опоры»:*
  - движение рук и ног;
  - дыхание пловца;
  - согласование движений рук, ног, дыхания;
  - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
  - спады;
  - прыжки на месте и с продвижением;
  - прыжки ногами вперед;
  - прыжки головой вперед.
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
  - развитию умения передвигаться в воде;
  - овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

## **Планируемые результаты:**

### **Младшая группа (3-4 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 смогут:

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

- Попробовать скользить по поверхности воды.
- Гигиенические навыки: попытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.
- Правила поведения: познакомиться с основными правилами и их соблюдением.

### **Средняя группа (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/без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Бегать парами;
- Попробовать проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- Делать попытку доставать предметы со дна;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»;
- Выполнять серию прыжков с продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед;
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»;
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
- Гигиенические навыки: попытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
- Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

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

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Бегать парами;
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;



- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед;
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук;
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- Выполнять упражнение «Поплавок»;
- Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи;
- Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети могут.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед;
- скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания;
- плавать на груди с работой рук, с работой ног;
- пытаться плавать способом на груди и на спине,
- гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи;
- правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

## **Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне 11х6 м, расположенном в здании МАДОУ № 125 г. Калининград.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию детей с 3 до 7 лет. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании с основной образовательной деятельностью в бассейне, с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий основную образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение образовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Основная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Большая роль в подготовке и проведении основной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживают тесную связь с родителями.

Воспитатели перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь при раздевании, при одевании, при мытье под душем и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не

умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении основной образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

## **Обеспечение безопасности ООД по плаванию**

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

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

- Основную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Допускать детей к основной образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Вовремя основной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности основной образовательной деятельности по плаванию.

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

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

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении основной образовательной деятельности.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в

обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств, выше перечисленных, у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

#### **Контрольное тестирование (младший возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

#### **Контрольное тестирование (средний возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в	Упражнения в паре «на буксире».

воде	
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

### **Контрольное тестирование (старший возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплыwanie тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

### **Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.

Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

### Формы подведения итогов реализации программы

Открытые мероприятия для родителей, обучающиеся участвуют в соревнованиях муниципального, регионального уровня.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Младшая группа

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Сухое плавание»	12	-	12
2.	Развитие двигательных умений и навыков в воде	12	-	12
3.	Гигиеническое воспитание.	12	2	10
	ИТОГО:	36	2	36

#### Задачи обучения:

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.

- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

### Средняя группа

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Сухое плавание»	12	-	12
2.	Развитие двигательных умений и навыков в воде	12	-	12
3.	Гигиеническое воспитание.	12	2	10
	ИТОГО:	36	2	36

#### Задачи обучения:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

### Старшая группа

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Сухое плавание»	12	-	12
2.	Развитие двигательных умений и навыков в воде	12	-	12
3.	Гигиеническое воспитание.	12	2	10
	ИТОГО:	36	2	36

#### Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.



- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

### Подготовительная к школе группа

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Сухое плавание»	12	-	12
2.	Развитие двигательных умений и навыков в воде	12	-	12
3.	Гигиеническое воспитание	12	2	10
	ИТОГО:	36	2	36

#### Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

## Содержание программы

**Младшая группа (36 часов, 1 час в неделю)**

**Раздел «Сухое плавание»**

**Сентябрь-май** – комплекс упражнений для детей младшего возраста №1-5

**Раздел «Развитие двигательных умений и навыков в воде»**

**Сентябрь-октябрь**

1. Проведение диагностики в игровой форме.
2. Учить входить в воду и выходить из воды.
3. Ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.
4. Погружаться по плечи, вытягивать руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.
5. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).

**Ноябрь-декабрь**

1. Учить выполнять движения в воде.
2. Ходьба вдоль борта, по бассейну.
3. Прыжки около борта без поддержки.
4. Учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно:  
а) лицом вперёд, б) спиной вперёд.
5. Учить детей опускать лицо в воду.

**Январь-февраль**

1. Закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук.
2. Опускать лицо в воду.
3. Учить детей делать вдох и выдох в воду.
4. Упражнять в естественных движениях в воде.
5. Закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой.

**Март-апрель**

1. Учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды.
2. Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду не вытирая его после погружения.
3. Учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки.
4. Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками

## Май

1. Проведение диагностики умений и навыков в игровой форме.

## **Раздел «Гигиеническое воспитание»**

### Сентябрь-май

1. Знакомство с гигиеническими особенностями подготовки к занятиям, во время занятия и по завершению плавания.
2. Запоминать правила поведения в бассейне.
3. Воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

## **Средняя группа (36 часов, 1 час в неделю)**

### **Раздел «Сухое плавание»**

Сентябрь-октябрь – комплекс упражнений для детей среднего возраста №1-8

Ноябрь-декабрь - комплекс упражнений для детей среднего возраста № 9-15

Январь-февраль - комплекс упражнений для детей среднего возраста № 16-24

Март-апрель - комплекс упражнений для детей среднего возраста № 25-36

Май - повторение

### **Раздел «Развитие двигательных умений и навыков в воде»**

#### Сентябрь-октябрь

6. Проведение диагностики в игровой форме.
7. Опускаться под воду с головой и задерживать дыхание на 3-5 сек.
8. Лежать на груди самостоятельно или с помощью.
9. Выполнять прыжок с бортика самостоятельно или с помощью.
10. Передвигаться по бассейну разными способами.
11. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень).
12. Учить детей подпрыгивать и падать в воду.

#### Ноябрь-декабрь

1. Продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду.
2. Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку.
3. Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль».
4. Закреплять умение делать выдох в воду.
5. Упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой.
6. Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами.

#### Январь-февраль

1. Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело.
2. Упражнять в погружении и задержке дыхания под водой.
3. Учить детей делать полный выдох после погружения в воду.
4. Выполнять упражнения в ускоренном темпе.
5. Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль».
6. Учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень.

### **Март-апрель**

6. Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело.
7. Продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде.
8. Учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду.
9. Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду.
10. Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад.
11. Смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду.

### **Май**

12. Проведение диагностики умений и навыков в игровой форме.

## **Раздел «Гигиеническое воспитание»**

### **Сентябрь-май**

1. Знакомство с гигиеническими особенностями подготовки к занятиям, во время занятия и по завершению плавания.
2. Запоминать правила поведения в бассейне.
3. Воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

## **Старшая группа (36 часов, 1 час в неделю)**

### **Раздел «Сухое плавание»**

**Сентябрь-октябрь** – комплекс упражнений для детей старшего возраста №1-8

**Ноябрь-декабрь** - комплекс упражнений для детей старшего возраста № 9-15

**Январь-февраль** - комплекс упражнений для детей старшего возраста № 16-24

**Март-апрель** - комплекс упражнений для детей старшего возраста № 25-36

**Май** - повторение

## **Раздел «Развитие двигательных умений и навыков в воде»**

### **Сентябрь-октябрь**

1. Проведение диагностики умений и навыков в игровой форме.
2. Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль».
3. Ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело.
4. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду.
5. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно.
6. Обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль».

### **Ноябрь-декабрь**

1. Продолжать обучать скольжению на груди без предмета.
2. Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине.
3. Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх.
4. Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд.
5. Учить прыгать в воду с небольшой высоты.
6. Учить нырять с продвижением вперёд под водой.

### **Январь-февраль**

1. Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук.
2. Обучать скользить с вращением туловища.
3. Закреплять умение делать выдох в воду.
4. Совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине.
5. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд.
6. Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль».

### **Март-апрель**

1. Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде.
2. Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.
3. Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость.
4. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди.

5. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду.

## **Май**

1. Проведение диагностики умений и навыков в игровой форме.

## **Раздел «Гигиеническое воспитание»**

### **Сентябрь-май**

4. Закреплять знания, умения и навыки гигиенической подготовки к занятиям, во время занятия и по завершению плавания.
5. Закреплять правила поведения в бассейне.
6. Воспитывать и поддерживать целеустремленность, смелость, настойчивость.

## **Подготовительная к школе группа (36 часов, 1 час в неделю)**

### **Раздел «Сухое плавание»**

**Сентябрь-октябрь** – комплекс упражнений для детей подготовительного к школе возраста №1-8

**Ноябрь-декабрь** - комплекс упражнений для детей подготовительного к школе возраста № 9-15

**Январь-февраль** - комплекс упражнений для детей подготовительного к школе возраста № 16-24

**Март-апрель** - комплекс упражнений для детей подготовительного к школе возраста № 25-36

**Май** - повторение

### **Раздел «Развитие двигательных умений и навыков в воде»**

#### **Сентябрь-октябрь**

1. Проведение диагностики умений и навыков в игровой форме.
2. Закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений

#### **Ноябрь-декабрь**

1. Учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек).

2. Научить пользоваться очками для плавания.
3. Упражнять детей в нырянии, скольжении.
4. Учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль».
5. Учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно.
6. Продолжать обучать скольжению на груди без предмета.
7. Отрабатывать прыжок в воду с борта.

### **Январь-февраль**

1. Продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы.
2. Упражнять в скольжении и прыжках с нырянием.
3. Учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения.
4. Закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.
5. Упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами.

### **Март-апрель**

1. Учить свободно переворачиваться в воде.
2. Ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине.
3. Упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине.
4. Учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе.
5. Следить за качеством выполнения упражнений.
6. Закреплять умение свободно перемещаться в воде.

### **Май**

2. Проведение диагностики умений и навыков в соревновательной форме.

## **Раздел «Гигиеническое воспитание»**

### **Сентябрь-май**

1. Закреплять знания, умения и навыки гигиенической подготовки к занятиям, во время занятия и по завершению плавания.

2. Закреплять знания детей о закаливании, о влиянии плавания на здоровье человека.
3. Повторять правила поведения в бассейне.
4. Воспитывать и поддерживать целеустремленность, смелость, настойчивость.

### Календарный учебный график

№	Содержание	Возрастные группы			
		Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1	Количество групп	4	3	3	4
2	Начало учебного года	01.09.2019			
3	Окончание учебного года	31.05.2020			
4	Количество недель в учебном году	37 недель			
5	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)			
6	Перерыв между образовательной деятельностью	Не менее 10 минут			
7	Продолжительность образовательной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
8	Объем недельной образовательной нагрузки (количество занятий в неделю/время)	1 занятие 15 минут	1 занятие 20 минут	1 занятие 25 минут	1 занятие 30 минут
9	Сроки проведения каникул, их начало и окончание	С 30.12.2017г. по 08.01.2018г.			
10	Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ООП МАДОУ д/с №125	С 02.09.2019г. по 27.09.2019г. С 14.05.2020г. по 25.05.2020г.			
11	Праздничные дни: -День народного единства; - Новогодние праздники и Рождество	02.11.2019г.- 04.11.2019г.  01.01.2020г.- 10.01.2020г.			



	Христово; -День защитника Отечества; - Международный женский день; - Праздник Весны и Труда; - День Победы; - День России	22.02.2020г.- 24.02.2020г.  07.03.2020г. – 09.03.2020г.  01.05.2020г.- 03.05.2020г.  09.05.2020г.- 11.05.2020г. 12.06.2020г.- 14.06.2020г.
12	Работа в ДОУ в летний оздоровительный период	5-дневная рабочая неделя, 07.00 до 19.00

### Календарно-тематическое планирование

#### Младшая группа

№ Занятия	Месяц	Тема занятия
1-4	Сентябрь	Знакомить с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём, с гигиеническими правилами.
5-8	Октябрь	Знакомить детей со свойствами воды. Формировать представление о движениях в воде, о плавании.
9-12	Ноябрь	Обучать детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя.
13-16	Декабрь	Учить детей опускать лицо в воду. Упражнять в выполнении разных движений в воде.
17-20	Январь	Обучать передвижению в воде в разных направлениях.
21-24	Февраль	Обучать вытягиванию ног в горизонтальном положении и опущение лица в воду.
25-28	Март	Обучать передвижению на руках по дну, вытянув ноги.
29-32	Апрель	Обучать детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.
33-36	Май	Закрепление материала

## Средняя группа

№ Занятия	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. Знакомство с гигиеническими правилами.
2	Сентябрь	Беседа с детьми о пользе плавания. Провести диагностику.
3	Сентябрь	Беседа о свойствах воды. Провести диагностику.
4	Сентябрь	Создать представление о движениях в воде, о плавании. Провести диагностику.
5	Октябрь	Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. Приучать детей входить в воду.
6	Октябрь	Знакомство с правилами поведения на воде. Приучать самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.
7	Октябрь	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. Упражнять в выполнении разных движений в воде.
8	Октябрь	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. Упражнять в выполнении разных движений в воде.
9	Ноябрь	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.
10	Ноябрь	Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.
11	Ноябрь	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.
12	Ноябрь	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено).
13	Декабрь	Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.
14	Декабрь	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено).

15	Декабрь	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Упражнять в выполнении движений парами. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.
16	Декабрь	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде). Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.
17	Январь	Закрепление пройденного материала.
18	Январь	Закрепление пройденного материала.
19	Январь	Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Приучать передвигаться организованно.
20	Январь	Учить детей выполнять вдох и выдох в воду. Упражнять в передвижении в воде.
21	Февраль	Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду. Упражнять в передвижении в воде. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.
22	Февраль	Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде).
23	Февраль	Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.
24	Февраль	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.
25	Март	Приучать погружать лицо в воду, не вытирать его руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.
26	Март	Учить детей погружаться в воду с головой. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох. Воспитывать самостоятельность.
27	Март	Продолжать учить детей погружаться в воду с головой. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде.
28	Март	Продолжать учить детей погружаться в воду с головой. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха.
29	Апрель	Закреплять умение делать вдох-выдох в воду. Приучать делать энергичные движения руками в воде.
30	Апрель	Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.
31	Апрель	Продолжать упражнять в выполнении разных движений

		в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.
32	Апрель	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.
33	Май	Провести диагностику двигательных навыков и умений. 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя
34	Май	Провести диагностику двигательных навыков и умений. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать.
35	Май	Провести диагностику двигательных навыков и умений. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.
36	Май	Провести диагностику двигательных навыков и умений. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

### Старшая группа

№ Занятия	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Беседа о правилах поведения в бассейне. Проведение диагностики двигательных умений и навыков.
2	Сентябрь	Проведение диагностики двигательных умений и навыков.
3	Сентябрь	Проведение диагностики двигательных умений и навыков.
4	Сентябрь	Проведение диагностики двигательных умений и навыков.
5	Октябрь	Знакомство с разными способами плавания (кроль на груди и на спине). Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду. Упражнять в умении выполнять выдох в воду.
6	Октябрь	Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. Продолжать учить детей делать выдох в воду
7	Октябрь	Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Учить работать ногами, как при плавании кролем.

8	Октябрь	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
9	Ноябрь	Учить работать ногами, как при плавании кролем
10	Ноябрь	Продолжать учить детей делать выдох в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.
11	Ноябрь	Продолжать учить детей делать выдох в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде
12	Ноябрь	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.
13	Декабрь	Учить передвигаться и ориентироваться под водой. Упражнять в умении лежать на воде.
14	Декабрь	Учить детей лежать на поверхности воды. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.
15	Декабрь	Учить двигаться в воде прямо, боком. Познакомить с движениями ног в воде.
16	Декабрь	Учить работать ногами, как при плавании кролем. Отрабатывать согласованность действий.
17	Январь	Повторение пройденного материала.
18	Январь	Закрепление пройденного материала.
19	Январь	Учить детей выполнять скольжение. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду.
20	Январь	Продолжать учить скольжению на груди. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.
21	Февраль	Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.
22	Февраль	Учить детей всплывать и лежать на спине. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем.
23	Февраль	Ознакомление детей со скольжением на груди с выдохом в воду. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.
24	Февраль	Формировать навыки лежания на спине. Воспитывать смелость.
25	Март	Учить скользить на спине. Ознакомление с движениями ног, лёжа на спине.
26	Март	Упражнять детей в скольжении. Ознакомление с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.

27	Март	Формировать умение скользить на спине. Воспитывать самостоятельность, смелость.
28	Март	Закреплять умение выполнять выдох в воду. Показ детям скольжения с доской в руках.
29	Апрель	Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками.
30	Апрель	Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Совершенствовать умение скользить на спине.
31	Апрель	Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног. Упражнять в скольжении на спине.
32	Апрель	Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом.
33	Май	Провести диагностику. Совершенствовать умение скользить на спине.
34	Май	Провести диагностику. Упражнять в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом.
35	Май	Провести диагностику. Воспитывать самостоятельность, смелость.
36	Май	Провести диагностику. Совершенствовать умение скользить на спине с движениями ног.

### Подготовительная к школе группа

№ Занятия	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Беседа о правилах поведения в бассейне. Проведение диагностики.
2	Сентябрь	Беседа о влиянии плавания на здоровье человека. Проведение диагностики.
3	Сентябрь	Беседа о закаливании. Проведение диагностики.
4	Сентябрь	Беседа о правилах гигиены в бассейне. Проведение диагностики.
5	Октябрь	Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Упражнять в согласовании движения ног и дыхания.
6	Октябрь	Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. Совершенствовать скольжение на груди и спине по

		поверхности воды.
7	Октябрь	Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
8	Октябрь	Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
9	Ноябрь	Продолжать учить всплывать и лежать на воде на груди и спине. Закрепить выполнение упражнения «стрела».
10	Ноябрь	Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей.
11	Ноябрь	Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями.
12	Ноябрь	Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.
13	Декабрь	Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди и спине.
14	Декабрь	Учить детей выполнять старт в воду из разных положений. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно.
15	Декабрь	Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Совершенствовать умение скользить на спине.
16	Декабрь	Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль. Упражнять в выполнении старта в воду
17	Январь	Закрепление пройденного материала.
18	Январь	Закрепление пройденного материала.
19	Январь	Развивать умение ориентироваться в глубокой воде. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине.
20	Январь	Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине.
21	Февраль	Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе. Воспитывать выдержку
22	Февраль	Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль. Учить выполнять движения в ускоренном темпе.

		Развивать выносливость.
23	Февраль	Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой. Упражнять в скольжении.
24	Февраль	Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.
25	Март	Учить выполнять скольжение из любого и.п. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками. Воспитывать настойчивость.
26	Март	Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы. Упражнять в прыжках с нырянием.
27	Март	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием.
28	Март	Закреплять умение ритмично дышать. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.
29	Апрель	Учить согласованно выполнять движения руками, ногами с дыханием. Упражнять в скольжении на груди и на спине. Воспитывать ловкость.
30	Апрель	Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша. Упражнять в нырянии. Закреплять правила поведения в воде.
31	Апрель	Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.
32	Апрель	Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений.
33	Май	Провести диагностику. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.
34	Май	Провести диагностику. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.
35	Май	Провести диагностику. Упражнять в плавании на спине с помощью рук и ног.
36	Май	Провести диагностику. Закреплять правила поведения в воде.



## Материально-техническое обеспечение

- бассейн;
- плавательные доски – 20 шт.;
- нарукавники – 20 шт.;
- тонущие игрушки (шайбы, кольца, арки) – 40 шт.;
- «перевертыши» - 25 шт.;
- страховочный шест – 2 шт.;
- надувной инвентарь (круги, баллоны, матрасы, большие мячи) – 8-10 шт.;
- оборудование для игр в водное поло и волейбол на воде – 2 компл.;
- музыкальный центр, колонки – 1 компл.;
- телевизор, DVD проигрыватель – 1 шт.;
- система видеонаблюдения – 1 компл.

## Список литературы

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

Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.