



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято
Решением педагогического совета
Протокол №1
От 29.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ
_____ Лохова Н.С.
Приказ №53
От 30.08.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»

Возраст обучающихся 4 -7 лет
Срок реализации: октябрь 2024 – май 2025
Автор составитель: Климова Е.И.
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024 год

Содержание	Стр.
Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Календарный учебный график	9
Рабочая программа	9
Календарно-тематическое планирование	16
Оценочные материалы к программе «Обучение плаванию в детском саду»	47
Список литературы	49

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию в детском саду» (далее – программа) разработана для реализации в ГБДОУ № 47 Московского района Санкт-Петербурга.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Адресатом ДОП является дошкольники в возрасте 4-5 лет (средняя группа), 5 – 6 лет (старшая группа), 6-7 лет (подготовительная группа).

Актуальность программы

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура. Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре включается ООД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатогеографических условиях города Санкт-Петербург, имеет свои региональные особенности. Город с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно-климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в г. Санкт-Петербург наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Обучение плаванию в детском саду» разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей с учетом «Рабочей программы воспитания Детский сад № 47 на 2024-2025 учебный год», и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и программы Т.И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

Объем и срок освоения:

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 1 октября по 31 мая. Срок реализации программы - 8 месяцев обучения.

Цель программы: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций, обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
- Развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости).
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- Развитие внимания, мышления, памяти.

Развивающие задачи:

- Укреплять здоровье обучаемых.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

- Повышать работоспособность организма, приобщать детей к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная, аудиторная.

Возраст обучающихся - (средняя группа 4-5 лет, старшая группа 5-6 лет, подготовительная 6-7 лет);

Условия набора детей в коллектив - принимаются все желающие;

Условия формирования групп – разновозрастные.

Форма организации – В ходе реализации программы занятия проходят в групповом формате в аудитории (помещение бассейна), используются традиционные формы проведения занятия (практическое, комбинированное), а также нетрадиционные формы (соревнование, открытый урок).

Виды занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, эстафета;
- соревнование;
- открытый урок.

Режим – 1 раз в неделю по 30 минут.

Срок реализации программы: октябрь 2024 – май 2025 гг.

Материально-техническое оснащение:

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

Зал бассейна оборудован чашей с водой, зоной с мягким специальным покрытием пола, имеется информационная стойка одна, отдельный кабинет инструктора по физической культуре, медицинского работника, лаборанта, инвентарная, душевые детские 2 шт, 2 детские раздевалки, душевая взрослая.

Таблица 1. Оборудование бассейна:

Оборудование	Количество	
Горка	1 шт.	
Плавательные доски	12 шт.	
Пояса	12 шт.	
Лопатки	12 шт.	
Ласты	12 шт.	
Надувной круг	6 шт.	
Кольцебросы	3 шт.	
Калабашки	12 шт.	
Нудлс	19 шт.	
Переходники для нудлсов	5 шт.	
Нетонущие игрушки мячи	12 шт.	
Нетонущие игрушки летающая тарелка	30 шт.	
Нарукавники	12 шт.	
Тележка передвижная большая	1 шт.	
Тележка передвижная малая	1 шт.	
Напольное мягкое покрытие	5 шт.	
Спасательные круги	2 шт.	
Пылесос для бассейна	1 шт.	
Спасательные жилеты	12 шт.	
Сачок для мусора с рукояткой	1 шт.	

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Обучающиеся:

- Достигнут на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
- Разовьют психофизические качества (силы, быстроты, гибкости, ловкости).
- Сформируют знания о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- Разовьют внимание, мышление, память.

Метапредметные результаты

Обучающиеся:

- Укрепят здоровье.
- Совершенствуют опорно-двигательный аппарат.
- Сформируют правильную осанку.
- Повысят работоспособность организма, приобщатся к здоровому образу жизни.

Личностные результаты

Обучающиеся:

- Укрепят физическое и психическое здоровье, в том числе эмоциональное благополучие;
- Приобщатся (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- Приобретут нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Будет сформирована необходимость заботы о своем здоровье.

Учебный план

п/п	№ Тема	Всего занятий	Теория	Практика	Форма контроля
1	Знакомство, вводная беседа	0,5	0,5	-	Наблюдение, диагностика
2	Ознакомление со свойствами воды	0,5	0,5	-	Наблюдение, диагностика
3	Обучение дыханию	4	1	3	Наблюдение, диагностика
4	Правильные движения ног при плавании	4	1	3	Наблюдение, диагностика
5	Обучение погружению и всплытию	4	1	3	Наблюдение, диагностика
6	Открывание глаз в воде	3	1	2	Наблюдение, диагностика
7	Скольжение на воде	4	1	3	Наблюдение, диагностика
8	Всплывание и лежание на воде	3	1	2	Наблюдение, диагностика
9	Обучение скольжению с доской, без доски, скольжению на спине, на груди и спине с работой ног.	3	1	2	Наблюдение, диагностика
10	Имитация движения рук	3	1	2	Наблюдение, диагностика
11	Плавание на груди и спине с доской и без нее	3	1	2	Наблюдение, диагностика
	Итого:	32			

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172-14, пункт 8.3.)

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Режим занятий
1 год средняя группа	01.10.24	31.05.25	32	32	30 мин
1 год старшая группа	01.10.24	31.05.25	32	32	30 мин
1 год подготовительная группа	01.10.24	31.05.25	32	32	30 мин

Рабочая программа

Содержание программы

1. Тема: Знакомство, вводная беседа

Теория

Цель и задачи обучения по программе. Знакомство с помещением бассейна. Основные правила техники безопасного поведения в бассейне.

Практика

Игры на знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Обзор помещения бассейна.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

2. Тема: Ознакомление со свойствами воды

Теория

Знакомство с доступными к пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.). Правила безопасного входа в воду и свободного передвижения в водном пространстве. Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну.

Практика

Сухая разминка. Игра «Добрая вода». Инструктаж(демонстрация) по технике безопасного продвижения в воде. Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. Самостоятельное освоение детьми данного навыка. Водная разминка: Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

3. Тема: Обучение дыханию.

Теория

Обучение, разъяснение и демонстрация однократному выдоху в воду. Обучение погружению под воду с головой с задержкой дыхания. Обучение и освоение различных видов передвижений с выдохом в воду. Обучение и совершенствование техники выполнения многократных выдохов в воду с опорой и без опоры.

Практика

Упражнения на задержку дыхания во время сухой разминки. Упражнения «Шарики», «У кого больше пузырей?», «Остудим чай», «Выдох через нос», «Переправа». Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

4. Тема: Правильные движения ног при плавании

Теория

Обучение координационным возможностям в воде.

Обучение попеременным движениям лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременным движениям ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движениям ног на суше в сочетании с дыханием, движениям ног в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движениям ног в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Обучение плаванию за счет движений ногами, плаванию облегченными способами в полной координации, упражнениям имитационного характера, плаванию за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плаванию за счет движений ногами на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнениям подводящим к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.

Практика

Сухие и водные разминки и упражнения совершенствующие согласованные движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.

Игры «Торпеда», «Моторная лодка», «Буксир», «Брызги», «Маленькие и большие ножки», «Цапли», «Гигантские шаги», «На буксире», «Винт», различные эстафеты.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

5. Тема: Обучение погружению и всплытию

Теория

Обучение и отработка навыков погружения в воду, всплытия из воды, передвижения и ориентирования под водой.

Практика

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры): «Кто дольше под водой», «Аквалангисты». Игры на погружение с рассматриванием предметов: «Угадай цвет под водой». Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой: «Достань сокровища», «Найди клад». Игры на многократное погружение в воду с головой: «Прятки», «Акула», «Караси и щука», «Караси и карпы». Упражнения, развивающие координацию лежания на воде: «Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок», «Тюленчик». Различные эстафеты.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

6. Тема: Открывание глаз в воде

Теория

Обучение погружению в воду, передвижению и ориентированию под водой с открытыми глазами.

Практика

Разминки, игры и упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде и с рассматриванием предметов: «Угадай цвет под водой», «Посмотри на меня», «Лейка», «Акула плывет», «Невод», «Затейники», «Поезд в тоннель», «Фонарик», «Что в баночке», «Кто живет в море», «Кто живет в лесу», «Достань сокровища», «Найди клад». Различные эстафеты.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

7. Тема: Скольжение на воде

Теория

Обучение скольжению в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, скольжению на груди, отталкиваясь от дна, скольжению на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, скольжению в сочетании с выдохом в воду, скольжению в сочетании с движениями рук, скольжению на спине, отталкиваясь от дна, скольжению на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжению на спине в сочетании с дыханием, скольжению на спине с движениями рук. Обучение координационным возможностям в воде.

Практика

Разминки, игры, связанные со скольжением на груди и спине. Игры: «Море волнуется», «Дельфины в цирке», «Буксир», «Затейники», «Кто дальше проскользит?», «Салки». Различные эстафеты.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

8. Тема: Всплывание и лежание на воде

Теория

Изучение навыка лежания на воде на груди и спине. Закреплять и совершенствовать навык всплывания, лежания на груди, лежания на спине. Обучение расслаблению в воде, способам отдыха. Обучение координационным возможностям в воде.

Практика

Разминки, игры, способствующие овладению навыком лежания на груди и спине. Игры: «Море волнуется», «Дельфины в цирке», «Буксир», «Затейники», «Кто дальше проскользит?». Различные элементы «Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок».

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

9. Тема: Обучение скольжению с доской, без доски, скольжению на спине, на груди и спине с работой ног

Теория

Обучение: скольжению в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога; скольжению на груди, отталкиваясь от дна, скольжению на груди, отталкиваясь от стенок бассейна; скольжению в сочетании с выдохом в воду; скольжению в сочетании с движениями рук; скольжению на спине, отталкиваясь от дна; скольжению на спине, отталкиваясь от стенки бассейна; скольжению на спине в сочетании с дыханием; скольжению на спине с движениями рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Практика

Разминки, игры, связанные со скольжением на груди и спине. Игры: «Море волнуется», «Дельфины в цирке», «Буксир», «Затейники», «Кто дальше проскользит?», «Салки». Различные эстафеты.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

10. Тема: Скольжение на воде

Теория

Обучение скольжению в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, скольжению на груди, отталкиваясь от дна, скольжению на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, скольжению в сочетании с выдохом в воду, скольжению в сочетании с движениями рук, скольжению на спине, отталкиваясь от дна, скольжению на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжению на спине в сочетании с дыханием, скольжению на спине с движениями рук.

Практика

Разминки, игры, связанные со скольжением на груди и спине. Игры: «Море волнуется», «Дельфины в цирке», «Буксир», «Затейники», «Кто дальше проскользит?», «Салки». Различные эстафеты.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

11. Тема: Имитация движения рук

Теория

Обучение: движениям руками на суше в сочетании с дыханием; движениям руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием; движениям руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием; плаванию за счет движений руками; плаванию облегченными способами в полной координации; плаванию за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием; упражнениям подводящим к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.

Практика

Разминки, игры, упражнения, способствующие успешному и правильному овладению навыками правильных движений руками во время плавания.

Игры: «Моряки плывут», «Рачки», «Самолет».

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

11. Тема: Плавание на груди и спине с доской и без нее

Теория

Обучение облегченным способам плавания. Обучение координационным возможностям в воде. Обучение: попеременным движениям лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля); попеременным движениям ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля); движению руками на суше в сочетании с дыханием; движениям руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием; движениям руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием; плаванию за счет движений руками; плаванию облегченными способами в полной координации; плаванию за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль); плаванию за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием; плаванию кролем на груди и спине в полной координации.

Практика

Разминки, игры и упражнения на обучение облегченным способам плавания и координационным возможностям в воде. Игры в воде с использованием изученных способов плавания.

Различные эстафеты.

Форма контроля

Наблюдение, диагностика.

Календарно - тематическое планирование

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет.

Задачи:

- 1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.**
- 2. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.**
- 3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.**

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №1	Знакомство, вводная беседа.							
Занятие №2	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения для плавания на суше.							
Занятие №3	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в рассыпную. Бег по кругу.	Движение рук способом «Кроль». Движение рук способом «Брасс».	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.	Многokратные выдохи в воду.	Скольжение на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на груди.	«Жучок - паучок», «Карусели» Упражнение «Насос».	Свободное плавание.
Занятие №4	Передвижение: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; -«Ледокол»	Движение рук способом «Кроль»	Погружение с открывание глаз.	Многokратные выдохи в воду.	Самостоятельное погружение лица в воду. Упражнение стрелочка с поддержкой.	Лежание на груди с поддержкой.	«Насос», «Сердитая рыбка»	Свободное плавание с кругами.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Задачи:

- 1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.**
- 2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.**
- 3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.**

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №5	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение в воду до подбородка.	Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	«Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос».	Свободное плавание
Занятие №6	Передвижение: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; -«Ледокол»	Движение рук с разведением в стороны.	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине.	«Пузырь», «Невод», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие №7	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение в воду до глаз.	Упражнение «Воронка»	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине	«Найди себе пару»	Свободное плавание
Занятие №8	Различные виды ходьбы и бега в воде	Движение рук способом «Кроль», «Брасс»	Погружение под воду с головой.	Упражнение «Остудим чай» Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.	Горизонтальное лежание на спине, груди.	«Лодочки плывут», «Водолазы»	Свободное плавание

Задачи:

1. Научить скольжению на груди и на спине.
2. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.
3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.
4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
5. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №9	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в парах.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение по команде.	Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	« Смелые ребята», «Насос».	
Занятие №10	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»; - с ускорением. Бег по кругу.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине без поддержки.	«На буксире», «Море волнуется»	Свободное плавание
Занятие №11	Бег по кругу держат за руки. Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»;	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение под воду дотронуться дна.	Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни	Горизонтальное лежание на спине с плавательным кругом.	«Найди себе пару», «Карусель»	

Занятие №12	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги».	Движение рук способом «Кроль».	Погружение под воду с головой.	«чай» Множественные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.		«Лодочки плывут», «На буксире», «Винт».	Свободное купание с игрушками, кругами.
-------------	--	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	--	--	---	---

Задачи:

1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.
2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №13	Бег вдоль бортика помогая гребковыми движениями рук.	Движение рук вправо, влево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	Поднять руки вверх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	Множественные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание.	« Смелые ребята», «На буксире».	Свободное плавание с нудолсами, плавательным и досками, кругами.
Занятие №14	Различные виды ходьбы: -«Цапли»; -«Гигантские шаги»;	Круговые движения руками, «Мельница»	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Упражнение «Насос»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтально лежание на спине, груди.	«Сердитая рыбка», «Море волнуется»	Свободное плавание

	- с ускорением. Бег по кругу.							
Занятие №15	Ходьба спиной вперед, загребая воду руками.		Погружение под воду дотронуться дна.	Многочисленные выдохи в воду.	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине с плавательным кругом.	«Карусель»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №16	Ходьба с различным положением рук.	Движение рук способом «Кроль».	Погружение под воду с головой.	Вдох задержка дыхания выдох.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.		«Лягушата»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

1. Совершенствовать работу ног, с плавательной доской.
2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
3. Воспитывать внимание.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №17	Ходьба парами. Ходьба руки за спину, тело наклонено вперед «Уточки»	Движение рук в право, в лево. Движение ног способом «Кроль», держась за поручни	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?»	«Стрелочка» на груди,	Упражнение «Звезда на спине»	« Смелые ребята»	Свободное плавание

Занятие №18	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.		«Кто дольше под водой?»	Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской «Стрелочка» на груди.	Горизонтальное лежание на спине.	«Найди себе пару», «Море волнуется»	
Занятие №19	Ходьба загибая воду руками.	Движение ног с опорой способом «Кроль»	Поднять руки верх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	«Чья воронка глубже?»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).	Упражнение «Поплавок»	«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.

Задачи:

1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
3. Совершенствовать технику плавания кролем при помощи одних ног, с плавательной доской.
4. Воспитывать смелость.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №20	Ходьба с различным вращением рук.	Гребковые движения рук вперед	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Многочисленные выдохи в воду.	Скольжение на груди с игрушкой.	Упражнение «Поплавок»	«Фонтаны», «Кто дальше?», «Буксир».	Свободное плавание

Занятие №21	.	Одноименный и попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой.	Многократные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.	Различные виды скольжения с кругом.		«Найди себе пару», «Карусель».	Свободное плавание
Занятие №22	Бег в хороводе.	Гребковые движения рук вперед		«Подуй на игрушку», «Сделай воронку»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).		«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №23	Ходьба и бег, по сигналу погружение под воду.	Попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.	Многократные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.			«Прятки»	Свободное плавание

Задачи:

1. Обучить плаванию кролем на груди с работой ног и выдохом в воду с поддержкой.
2. Совершенствовать скольжению на груди и спине с работой ног кролем.
3. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.
4. Совершенствовать работу ног способом кроль.
5. Воспитывать смелость.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание

Занятие №24	Ходьба в различном темпе с движением рук.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика на задержке дыхания.		Выдохи в воду.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Смелые ребята», «Торпеды»	Свободное плавание
Занятие №25	«Большие и маленькие ножки» «Цапли»	Попеременные движения, согнутыми в локтях руками с наклоном вперед.	Погружение под воду.	Выдохи в воду.			«Карусели»	Свободное плавание
Занятие №26	Ходьба в различных направления.	Работа ног кролем на груди у бортика.		Многократные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Нырни в обруч»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №27	«Маленькие и большие ножки»	Работа ног «Кролем» На груди, держась за поручни.	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.	Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	«Стрелка» на груди с плавательной доской		«Смелые ребята»	Свободное плавание

Задачи:

1. Совершенствование технике плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
2. Совершенствовать навык скольжений на груди и на спине с работой ног.

3. Совершенствовать многократные выдохи в воду.

4. Способствовать развитию ловкости и быстроты.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №28	Различные виды передвижений в беге.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры.	Погружение под воду с головой.		Различные виды скольжения с кругом.		«Сердитая рыбка», «Смелые ребята»	Свободное плавание
Занятие №29	Ходьба: -«Цапли»; -«Ледокол»; -«Лодочки с веслами».	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Выдохи в воду.		«Звездочка» на спине и груди.	«Найди с вой домик»	Свободное плавание
Занятие №30	Ходьба боком; Спиной вперед с вращение рук назад.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).		«Солнышко и дождик»	Свободное купание с игрушками, кругами.
Занятие №31	«Гигантские шаги» «Маленькие и большие ножки»	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Упражнение «Остудим горячий чай»			«Поезд в тоннель»	Свободное плавание

Задачи:

- 1. Обучить работе рук, облегченным кролем на груди и на спине.**
- 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).**
- 3. Определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди, без помощи ног.**

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
Занятие №32	Ходьба спиной вперед, с работой рук без выноса из воды.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры	Погружение под воду с головой			Упражнение «Поплавок»	«Найди свой домик»	Свободное плавание
Занятие №33	Диагностический период							

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей
старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.**

Задачи:

- 1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.**
- 2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.**
- 3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.**
- 4. Способствовать развитию подвижности суставов.**
- 5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.**

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие № 1	Знакомство, вводная беседа.							
Занятие №2	Имитационные, общеразвивающие, Специальные упражнения в зале сухого плавания.							
Занятие №3				«Стрелочка» На груди и на спине с плавательной доской.	Многочисленные выдохи в воду с погружение головы в воду.	Скольжение на груди.	Свободное плавание с игрушками.	«Солнышко и дождик» «Дельфины»
Занятие №4	Различные виды ходьбы: -«Ледокол» -«Цапли» -«Лодочки с веслами»	Погружение с головой.	Лежание на груди взявшись за поручни.		Упражнения «Чья воронка глубже?»	Упражнения «Фонтаны»	Свободное плавание	«Сердитая рыбка», «Смелые ребята»

Задачи:

- 1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.**
- 2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.**
- 3. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.**
- 4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.**
- 5. Воспитывать смелость и решительность.**

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №5	Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди.	Погружение под воду.	Горизонтальное лежание на спине взявшись за бортики «Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Свободное плавание	«Торпеды»
Занятие №6			Упражнение «Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок»		Множественные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»		Свободное плавание	«Карусели»
Занятие №7	Различные виды ходьбы: -«Цапли»	Погружение по воду с головой с			Упражнение «Остудим горячий чай»	Работа ног, как при плавании способом кроль	Свободное купание с игрушками, кругами.	«Караси и карпы», «Сердитая

	-«Лодочки с веслами»	открыванием глаз.				на груди и на спине, у бортика.		рыбка», карусели»
Занятие №8	Ходьба боком; Спинай вперед с вращение рук назад.	Погружение по воду с головой.	Упражнение» Медуза»		Многочратные выдохи в воду.		Свободное плавание	«Солнышко и дождик» «Дельфины»

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №9	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «цапли»; — с круговыми вращениями рук в различных направлениях; – работой рук облегченным кролем		Горизонтальное лежание на груди и на спине.		Многочратные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.		Свободное плавание	
Занятие №10			«Звездочка» на груди и на спине.		Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Свободное плавание	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду).
Занятие №11	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед;			Скольжения с различным положением рук.		Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Свободное купание с игрушками, кругами.	«Караси и карпы»,

	- с вращениями рук в различных направлениях; - с имитацией работы рук облегченным кролем.							
Занятие №12	Различные виды ходьбы.			«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Свободное плавание	«Солнышко и дождик» «Дельфины»

Задачи:

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №13	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»;		Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки.		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног,	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт»,

	Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		«Поплавок», «медуза».				с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Караси и карпы».
Занятие №14	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях;			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		
Занятие №15	Различные виды ходьбы: - «ледокол»; - «цапли».		«Звездочка» на спине.		Множественные выдохи в воду	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Произвольное плавание игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».
Занятие №16	Различные виды ходьбы.		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание игрушками	Игра «Найди себе пару».
Занятие №17	Различные виды ходьбы по дну бассейна.		Горизонтальное положение	Скольжение с работой ног, как	Выдохи в воду.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи		

			на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»	при плавании кролем.		работы одних ног, с плавательной доской.		
Занятие №18				Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательно й доской.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Дельфины на прогулке»
Занятие №19	Различные виды ходьбы: - спиной вперед, с работой рук; - в полу-приседе, с работой рук; - с вращением рук в различных направлениях			Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Плавание облегченны м кролем на груди без поддержки. Произвольн ое плавание с игрушками.	
Занятие №20	Различные виды ходьбы: - «цапли»; - спиной вперед с вращением рук назад;			Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.			Игра «Море волнуется», Игра «Поезд в туннель», Игра «Охотники и утки».

Задачи:

1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели № НОД	Передвижения	Погр ужен ия	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятия №21	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди;		Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» , «Поплавок».		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на спине.	Игра «Дельфины на охоте», Игра «Усатый сом».

Занятие №22			«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Многokратные выдохи в воду. Выдохи в воду.	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине, без выноса рук.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Жучок-паучок», Игра
Занятие №23	Различные виды ходьбы.		Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры		Многokратные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. ценным кролем	Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Дельфины на охоте», Игра «Караси и карпы».
Занятие №24				Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Многokратные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		«Карусели»
Занятие №25	Различные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук			Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной	Игра «Водолазы»,

	облегченным кролем в согласовании с дыханием.			и выдохом в воду.			доской, выполняя выдох в воду.	
Занятие №26			Горизонтальное лежание на спине без поддержки.			Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Карусели», Игра «Поезд в туннель»

Задачи:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №27	Различные виды ходьбы: - с различным положением рук; - спиной вперед; - боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду,	Погружения под воду.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Караси и карпы».

	как при плавании облегченным кролем на груди.							
Занятие №28			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочрат ные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.	Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательну ю доску. Произвольн ое плавание.	
Занятие №29	Разнообразная ходьба с различными движениями руками.	Погру жения под воду.		Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочрат ные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине.	Плавание облегченны м кролем на груди и спине. Произвольн ое плавание с игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы»
Занятие №30	Праздник на воде «Нептуна забавы!»							
Занятие №31-32	Диагностический период.							

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Задачи:

- 1. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.**
- 2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем.**
- 3. Способствовать закаливанию детей.**
- 4. Способствовать развитию навыков личной гигиены.**

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игры и игровые упражнения
Занятие №1	Знакомство, вводная беседа.							
Занятие №2	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания.							
Занятие №3			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение на груди и на спине с работой ног. «Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской. при плавании кролем	Множественные выдохи в воду с погружением головы под воду.		Произвольно е плавание с игрушками.	Игра «Водолазы», Игра «Долгое дыхание»
Занятие №4	Различные виды ходьбы: - «цапля»; - с вращением рук;		«Звездочка» на спине, на груди.	«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.		Произвольно е купание с игрушками.	Игра «Смелые ребята».

	- в наклоне вперед с вращениями рук; - с ускорениями.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выходом в воду.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
5. Воспитывать смелость и решительность.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №5	Свободные передвижения, прыжки в воде. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Горизонтальное лежание на спине, держась		Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону		Свободное купание.

	на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания		ногами за поручень.					
Занятие №6			Горизонтальное лежание на груди и на спине.	Скольжения с различными положениями.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону	Плавание облегченным кролем с выходом в воду.	Игра «Дельфины на охоте».
Занятие №7	Свободное передвижение в воде.		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.		Свободное купание.
Занятие №8	Свободные передвижения, прыжки в воде.			Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища.	Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное купание с игрушками.	
Занятие №9			Горизонтальное лежание на		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на спине у	Произвольное купание с игрушками.	Игра «Винт».

			груди и на спине без поддержки. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры			неподвижной опоры, на вытянутых руках.		Игра «Караси и щука».
Занятие №10	Различные виды ходьбы, прыжки			Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное купание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель».
Занятие №11		Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки.	Горизонтальное лежание на спине, держась руками за поручень.		Многочисленные выдохи в воду.		Плавание облегченным «кролем» на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	
Занятие №12	Свободное передвижение в воде.	Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки.		Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		Игра «Поезд в туннель». Игра «Караси и щука».

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног кролем.
5. Способствовать развитию гибкости.
6. Способствовать формированию правильной осанки.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели № НОД	Передвижения	Погруже ния	Лежание на воде	Скольжени е	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Заняти е №13	Произвольные передвижения в воде.		Лежание на груди и на спине.		Выдохи в воду.	Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки — вдоль туловища. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук.	
Заняти е №14			Горизонталь ное лежание на груди и на спине без опоры.	Скольжения на груди и на спине	Выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	Игра «Поезд в туннель».
Заняти е №15			Горизонталь ное лежание на груди с работой рук		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания.	Игра «Жучок- паучок».

			облегченны м кролем. «Звездочка» Горизонталь ное лежание на спине с работой рук.				Плавание кролем на спине с работой рук и ног.	
Заняти е №16	Произвольные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.	Плавание кролем на груди при помощи ног и рук, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища		Игра «Сердитая рыбка».
Заняти е №17	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.		Горизонталь ное лежание на спине.		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем с выходом в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры.	
Заняти е №18			Упражнения «Звездочка» на груди, на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем	

							на груди без поддержки.	
Занятие №19	Произвольные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.			Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди с выдохом в воду, у неподвижной опоры.		Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка».
Занятие №20	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.		Горизонтальное лежание на груди.	Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой.	Игра «Поезд в туннель». Свободное купание.

Задачи:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
--------------------	--------------	------------	-----------------	------------	---------	----------------------------------	----------	--------------------

Занятие №21	Различные виды ходьбы с различным положением рук: - спиной вперед; - боком.		«Звездочка» на груди.	Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель». Свободное купание
Занятие №22	Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.			«Стрелочка» на груди и на спине.		Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Произвольное плавание.	Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка»
Занятие №23	Ходьба по кругу в различной темпе и вращениями рук.	Погружение под воду		Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание	
Занятие №24	Различные виды передвижений: - «лодочки»: - разгребая воду руками, с одновременным вращением рук вперед и назад;		«Звездочка» на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками.	

Занятие №25	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.		Упражнение «Поплавок», «Медуза»	Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.	Произвольное плавание в ластах. Произвольное плавание с плавательными досками.	
Занятие №26	Произвольные виды передвижений. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Погружение под воду		Скольжение на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, держась одной рукой за бортик, вторая — вдоль туловища (без вдоха). Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна.	Произвольное плавание.	«Карусели»

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
3. Способствовать развитию координационных возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организмом неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Недели № НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле «Кроль»	Плавание	Игровые упражнения
Занятие №27	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения.	Погружение под воду.		Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Дельфины на охоте».
Занятие №28	Различные виды передвижений.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика.	Плавание при помощи работы ног кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине.	Свободное купание.

						Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.	Плавание кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине при помощи работы рук и ног.	
Занятие №29	Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.	Погружение под воду.		Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.	Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Свободное купание.
Занятие №30	Праздник на воде «Нептуна потехи»							
Занятия №31-32	Диагностический период.							

Оценочные материалы к программе «Обучение плаванию в детском саду»

Программой «Обучение плаванию в детском саду» предусматривается педагогический контроль, осуществляющийся путем наблюдения и диагностики сформированных у детей специфических умений и навыков.

Текущий контроль- осуществляется по итогам освоения навыков., приобретенных на занятиях плаванием.

Формой текущего контроля является педагогическое **наблюдение** за обучающимися во время занятий и по окончании изучения каждой темы. Результаты наблюдения (баллы с комментариями) тренер заносит в именную информационную карту «Освоение навыков техники плавания».

Информационная карта «Освоение навыков техники плавания».

ФИ учащегося _____ Группа _____

п/п	№ Тема	Всего баллов	Текущий навык	Итоговый навык	Комментарий
1	Знакомство, вводная беседа				
2	Ознакомление со свойствами воды				
3	Обучение дыханию				
4	Правильные движения ног при плавании				
5	Обучение погружению и всплытию				
6	Открывание глаз в воде				
7	Скольжение на воде				
8	Всплывание и лежание на воде				
9	Обучение скольжению с доской, без доски, скольжению на спине, на груди и спине с работой ног.				
10	Имитация движения рук				

11	Плавание на груди и спине с доской и без нее				
	Итого:				

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Данные заносятся в таблицу с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

3,5 балла и выше – высокий уровень;

2,5 – 3, 4 балла - средний уровень;

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

Итоговое оценивание проводится с целью определения степени достижения результатов по окончании обучения по программе и так же заносится в таблицу с целью анализа приобретенных умений и навыков.

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.
15. Чеменева А.А, Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. –2-е изд., перераб.– СПб. : «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022.–288 с.