

**Частное учреждение дошкольная образовательная организация  
«Детский сад «Чудо-Садик»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ЧУДО «Детский сад «Чудо-Садик»  
Протокол № 1 от 28.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧУДО «Детский сад «Чудо-Садик»  
\_\_\_\_\_  
О.В.Горбатова  
Приказ № 09 от 01.09.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Я учусь плавать»  
(уровень ознакомительный)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик:  
Кузнецова Оксана Викторовна,  
тренер-преподаватель по плаванию

Москва, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1 Целевой раздел**

- 1.1 Пояснительная записка
  - 1.1.1 Актуальность Программы
  - 1.1.2 Направленность Программы
  - 1.1.3 Отличительная особенность Программы
  - 1.1.4 Педагогическая целесообразность
- 1.2 Цель и задачи реализации Программы
- 1.3 Формы и режим занятий
- 1.4 Планируемые результаты освоения Программы
- 1.5 Способы определения результативности освоения Программы

### **2 Содержательный раздел**

- 2.1 Содержание Программы
- 2.2. Учебный план занятий
- 2.3 Тематическое планирование

### **3 Организационный раздел**

- 3.1 Материально-техническое обеспечение реализации Программы
- 3.2 Учебно-методическое обеспечение реализации Программы
- 3.3 Список литературы

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Я учусь плавать» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 1 сентября 2020г;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (редакция от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России № 373 от 31.07.2020г., вступившим в силу 01.01.21г.;
- Федеральный закон от 08.05.10 № 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений» с изменениями на 15 октября 2020 года, а также Уставом ЧУДО «Детский сад «Чудо-садик» (далее – Учреждение);
- Конвенция о правах ребенка (от 20 ноября 1989 года- ООН 1990);
- Устав ЧУДО «Детский сад «Чудо-садик» (далее Учреждение).

#### 1.1.1. Актуальность программы.

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

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии, такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с малых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные навыки и умения.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучению плаванию детей дошкольного возраста - это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

### 1.1.2. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

### 1.1.3. Отличительная особенность Программы.

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнения и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные 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.

### 1.1.4. Педагогическая целесообразность Программы.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы А.А. Ченева, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». В программе представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения.

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

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих **педагогических принципах**:

- 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.

#### **Методы обучения.**

1. Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
2. Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
3. 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.

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

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.

*Данная Программа включает в себя четыре блока, которые соответствуют годам обучения:*

1. Программа первого года обучения для детей 3-4 лет.
2. Программа второго года обучения для детей 4-5 лет.
3. Программа третьего года обучения для детей 5-6 лет.
4. Программа четвертого года обучения для детей 6-7 лет.

## **1.2. Цель и задачи Программы.**

**Цель Программы:** научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

### **Задачи:**

- учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней,
- учить передвигаться по дну бассейна различными способами,
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой,
- учить выдоху в воде,
- учить лежать в воде на груди и на спине,
- учить скольжению в воде на груди и на спине,
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине,
- учить выполнять 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,
- учить различным прыжкам в воду.

### **Задачи Программы первого года обучения (дети 3-4 лет)**

#### **Раздел «Плавание»**

1. Адаптировать детей к водному пространству:
  - познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
  - учить не боясь входить в воду и выходить из воды с помощью тренера и самостоятельно.
  - свободно передвигаться в воде с помощью тренера и самостоятельно.
2. Приобщать малышей к плаванию:
  - учить скользить с нудлом;
  - учить выдоху в воду;
  - формировать попеременное движение ног (способом кроль)
  - учить плавать произвольным способом

#### *Упражнения и игры*

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Фонтан», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Дождик», «Карусели», «Щука и Цапля», «Найди клад», « Дельфин » , «Оса», « Звезда».

#### **Раздел «Здоровье»**

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться в определенной последовательности при помощи взрослого и самостоятельно;
  - мыться под душем;
  - насухо вытираться при помощи взрослого;
  - одеваться в определенной последовательности при помощи взрослого и самостоятельно.
5. Учить правилам и поведения на воде:

- осторожно ходить по бортику бассейна ;
- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора ;
- не толкаться и не торопить впереди идущего;
- слушать и выполнять все указания инструктора.

### **Задачи Программы второго года обучения (дети 4-5 лет)**

#### **Раздел «Плавание»**

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

#### *Упражнения и игры*

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами.

Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомbrero», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

#### **Раздел «Здоровье»**

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - аккуратно складывать и вешать одежду;
  - самостоятельно пользоваться полотенцем;
  - последовательно вытирать части тела

### **Задачи Программы третьего года обучения (дети 5-6 лет)**

#### **Раздел «Плавание»**

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

#### *Упражнения и игры*

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» — «Звездочка» — «Стрелка».

Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брассе, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется»,

«Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

### **Раздел «Здоровье»**

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
  - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
  - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
  - осторожно сушить волосы под феном.

### **Задачи Программы четвертого года обучения (дети 6-7 лет)**

#### **Раздел «Плавание»**

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

#### **Упражнения и игры**

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами.

Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

#### **Раздел «Здоровье»**

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
  - быстро раздеваться и одеваться;
  - правильно мыться под душем,
  - насухо вытираться;
  - сушить волосы под феном;
  - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

### 1.3. Формы и режим занятий.

**Форма организации детей:** подгрупповая.

**Режим занятий первого года обучения (3-4 года)**

Периодичность занятий - 2 раза в неделю, всего 36 занятия. Продолжительность занятий: 15 минут.

**Режим занятий второго года обучения (4-5 лет)**

Периодичность занятий - 2 раза в неделю, всего 36 занятия. Продолжительность занятий: 20 минут.

**Режим занятий третьего года обучения (5-6 лет)**

Периодичность занятий - 2 раза в неделю, всего 36 занятия. Продолжительность занятий: 25 минут.

**Режим занятий четвертого года обучения (6-7 лет)**

Периодичность занятий - 2 раза в неделю, всего 36 занятия. Продолжительность занятий: 30 минут.

### 1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

#### *Характеристика основных навыков плавания*

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

#### *Закономерность поэтапного формирования навыков плавания*

Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительный дошкольный возраст.

Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младший дошкольный возраст.
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох- выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.

### 1.5. Способы определения результативности освоения Программы.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения (см. табл. 2), анализируются.

3,5 балла и выше — высокий уровень,

2,5—3,4 балла — средний уровень,

2,4 балла и ниже — низкий уровень.

Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (сентябрь) и в конце учебного года (апрель) в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

— фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);

— поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);

— индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

#### **ТЕСТЫ для 2 младшей группы (дети 3—4 лет)**

Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

3. Выдохи в воду.

4. Плавание с опорой при помощи движений ног.

#### *Методика проведения диагностики*

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук — произвольное, по 8 м.

Оценка:

4 балла — ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла — выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

2 балла — выполняет упражнения, держась за поручень;

1 балл — боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

4 балла — ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

3 балла — погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

2 балла — погрузившись в воду, не открывает глаза;

1 балл — боится полностью погрузиться в воду.

### 3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть ран номерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

4 балла — ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла — правильно выполняет 1 выдох;

2 балла — не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл — выполняет выдох, опустив в воду только губы.

### 4. Плавание с опорой при помощи движений ног

Инвентарь: доски, нудлы.

Взять нудл или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на нудл, или на спине, положив затылок на нудл, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

4 балла — ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль,

3 балла — проплывает 3 м;

2 балла — проплывает 2 м;

1 балл — приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижение Балл	Погружение Балл	н/кроль с опорой Балл	Выдохи в воду Балл	Средний балл	Уровень

### **ТЕСТЫ для средней группы (дети 4—5 лет)**

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

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

*Методика проведения диагностики*

#### 1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь, тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла — ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла — смог достать 2 предмета;

2 балла — смог достать 1 предмет;

1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: нудл, доски.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны

Оценка:

4 балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла — в течение 3—4 секунд;

2 балла — в течение 1—2 секунд;

1 балл — лежит на воде с поддерживающими предметам (нудл, доски).

3. Лежание на спине

Инвентарь: нудл, доски.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны мы полнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок и кит на спине в течение 5 секунд;

3 балла — лежит на спине 3—4 секунды;

2 балла — лежит на спине 1—2 секунды;

1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 3 м.

№ п/п	Ф.И.ребенка	«Звезда» на	Погружение	«Звезда»	н/кроль	Средний	Уровень
		груди		на спине			
		Балл	Балл	Балл	Балл	балл	

**ТЕСТЫ для старшей группы (дети 5—6 лет)**

Тестовые задания

1. Скольжение на груди.

2. скольжение на спине

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

4. Плавание произвольным способом.

*Методика проведения диагностики*

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м

2 балла — 2 м

1 балл — 1 м

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11 — 13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движения ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Вольный стиль	Скольжение на спине	н/кроль с опорой	Средний балл	Уровень
		Балл	Балл	Балл	Балл		

**ТЕСТЫ для детей подготовительной к школе группы (дети 6—7 лет)**

Тестовые задания

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

4. Плавание произвольным способом.

*Методика проведения диагностики*

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11 — 13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м; 1 балл — менее 3 м.

п/п	Ф.И. ребенка	«Торпеда» Балл	Кроль п/коорд Балл	На спине п/коорд Балл	Вольный стиль Балл	Средний балл	Уровень

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание Программы.

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- ✓ комплекс подводных 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;
    - ✓ всплывание и лежание на поверхности воды;
    - ✓ скольжение по поверхности воды.
  3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:
    - ✓ 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.

Основное содержание Программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

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

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих:

- ✓ начальное обучение плаванию,

- ✓ ориентирование в воде,
- ✓ обучение спортивным способам плавания.

Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой критики к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

## 2.2. Учебный план.

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	В неделю	В год	В неделю	В месяц	В год
Младшая N 1	1	36	10 мин	40 мин	6 часов
Младшая N 2,	1	36	15 мин	1 часа	9 часов
Средняя N 3,4	1	36	20 мин	1 час 20 мин	12 часов
Старшая N 5,6	1	36	25 мин	1 час 40 мин	15 часов
Подготовительная N 7, 8	1	36	30 мин	2 часа	18 часов

## 2.3. Тематическое планирование.

### ➤ во второй младшей группе № 2

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	№1 Входить в воду с помощью ходьба и бег вдоль бассейна с опорой Приседать – выпрыгивать поливать воду на руки, плечи, лицо игра «Птички умываются» свободные игры с передвижением Индивидуальная работа	№2 Ходьба и бег в разных направлениях без опоры «Рак», «Краб» умыться, опуская нос в воду игра «Карусели» игра «Принеси игрушку» Индивидуальная работа	№3 Входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика брызгать воду в лицо приседать, окунувшись до подбородка передвигаться от бортика к бортику игра « Дождик» Индивидуальная работа	№4 Соблюдать правила при входе в воду. самостоятельный вход в воду прыгать с продвижением в разных направлениях упражнение «Птички умываются» игра «Догони мячик» мониторинг

<p>Октябрь</p>	<p>№5</p> <p>Входить в воду самостоятельно и с помощью.</p> <p>ходьба и бег в разные стороны</p> <p>поочередное приседание в парах</p> <p>лежание на воде с опорой</p> <p>ноги кроль с опорой. «Фонтан»</p> <p>свободное передвижение с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№6</p> <p>Вход самостоятельно в воду</p> <p>Игра «Найди себе пару»</p> <p>передвижение по дну бассейна в разных направлениях</p> <p>упражнение «Пузырь»</p> <p>игра «Чей корабль впереди?» погружения в воду с головой</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№7</p> <p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег парами в указанном направлении</p> <p>работа ног способ кроль</p> <p>погружения в воду с головой</p> <p>прыжки из воды «Кто выше»</p> <p>игра «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№8</p> <p>Ходьба и бег парами в разных направлениях</p> <p>движение ног, имитируя кроль на груди</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>№9</p> <p>Бег «Лошадки бегут», повторение скольжение, торпеда, выдох в воду, ноги кроль с дыханием, лежание на спине с опорой,</p> <p>Игра «Карусели», открывание глаз под водой</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№10</p> <p>Окунуться в воду самостоятельно</p> <p>упражнение «Лодочки плывут»</p> <p>упражнение «Остуди чай», лежание с нудлом</p> <p>приседать и выпрыгивать из воды</p> <p>игры с плавающими и тонущими игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№11</p> <p>Бег вдоль бортика, разгребая воду руками, лежание с нудлом «звезда»</p> <p>прыгать вперед – игра «Воробышки»</p> <p>дуть в воду – «Остуди чай»</p> <p>игра «Кораблики»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№12</p> <p>Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук</p> <p>окупаться в воду с головой</p> <p>дуть на воду – «Остуди чай»</p> <p>игра «Фонтанчик»</p> <p>погружение по сигналу преподавателя</p> <p>Индивидуальная работа</p>

Декабрь	<p>№13</p> <p>Войти в воду самостоятельно</p> <p>выпрыгивать из воды с опорой</p> <p>погружение в воду с головой</p> <p>лежание и скольжение с нудлом</p> <p>вдох, выдох в воду</p> <p>игра «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№14</p> <p>Вход в воду самостоятельно</p> <p>хлопки по воде, двигая ладони в разных направлениях, лежание без опоры.</p> <p>игра «Насос». Изучение ноги кроль на груди</p> <p>подныривание .игра «Клад»</p> <p>игра «Найди свой домик»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№15</p> <p>Различная ходьба в воде</p> <p>бег за игрушками. лежание на воде с нудлом. Изучение ноги кроль на груди. Лежание без опоры</p> <p>дуть на игрушки</p> <p>игра «Оса»</p> <p>попытаться сделать выдох в воду</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№16</p> <p>Ходьба, наклонившись вперед - «Ледокол»</p> <p>бег за игрушками</p> <p>дуть на игрушки с продвижением их вперед</p> <p>лежание на воде с нудлом и без</p> <p>игра «Переправа»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Январь	<p>№17</p> <p>Окунаться и брызгаться самостоятельно</p> <p>ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена</p> <p>передвижение парами</p> <p>упражнение «Насос». Скольжение с разным положением рук</p> <p>свободные игры с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№18</p> <p>Произвольно плавать и играть</p> <p>прыжки с опорой</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>упражнение «Пузыри»</p> <p>игра «Оса». Лежание на воде без опоры .подныривание в обрuch</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№19</p> <p>Окунаться самостоятельно</p> <p>ходьба по бассейну в разных направлениях</p> <p>лежание без опоры</p> <p>присесть, погружаясь в воду с головой</p> <p>подпрыгнуть и упасть в воду</p> <p>игра «Кто выше»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№20</p> <p>Самостоятельно входить в воду</p> <p>упражнение «Лодочки плывут»</p> <p>хлопки по воде - «Сделаем дождик»</p> <p>игра «Оса»</p> <p>догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место</p> <p>скольжение с нудлом</p> <p>свободные игры</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Февраль	<p>№21</p> <p>Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно</p> <p>прыжки вверх без</p>	<p>№22</p> <p>Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками</p> <p>упражнение «Найди себе пару»</p>	<p>№23</p> <p>Смело входить в воду</p> <p>ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед</p>	<p>№24</p> <p>Ходьба и бег поперек бассейна</p> <p>упражнение «Ледокол»</p> <p>упражнение на ды-</p>

	<p>опоры</p> <p>всплывать и лежать на воде</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>игра «Переправа»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>игра переправа в парах . ноги кроль</p> <p>играть с игрушками парами</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>погружение в воду до глаз, с головой присесть, обхватив колени</p> <p>игра «Поймай рыбку»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>хание «У кого больше пузырей»</p> <p>присесть, обхватив колени</p> <p>произвольные действия в воде</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Март	<p>№25</p> <p>Присесть, погружаясь с головой с выдохом</p> <p>поднимать игрушки со дна бассейна</p> <p>лежание на груди с опорой</p> <p>игра «Найди себе пару»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№26</p> <p>Смело входить в воду</p> <p>упражнение «Кто выше»</p> <p>изучение движение ног способом кроль с нудлом</p> <p>ходьба и бег с отгребанием воды руками назад</p> <p>приносить игрушки по команде</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№27</p> <p>Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку тонущие игрушки игра «Клад». смотреть воду на себя и предметы</p> <p>упражнение «Поймай рыбку». «насос». скольжение на груди с нудлом. Ноги кроль с нудлом</p> <p>свободные игры</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№28</p> <p>Окунаться, делая выдох в воду</p> <p>ходьба и бег, держась за игрушку</p> <p>лежание на воде, ноги кроль нудлом игрушку</p> <p>игра «Пузыри», «Ледокол»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Апрель	<p>№29</p> <p>Открывание глаз под водой. плавание ноги кроль на груди, на спине. Индивидуальная работа</p>	<p>№30</p> <p>Окунаться с выходом в воду</p> <p>открывание глаз в воде</p> <p>упражнение «Лодочки плывут»</p> <p>плавание с нудлом на груди ,на спине</p> <p>игра «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№31</p> <p>Вход в воду смело</p> <p>открывание глаз в воде</p> <p>выдохи в воду с опорой</p> <p>скольжение на груди, на спине</p> <p>плавание с нудлом</p> <p>свободные игры</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№32</p> <p>мониторинг</p> <p>игра «Клад»</p> <p>игра «Найди себе пару»</p> <p>Индивидуальная работа</p>

Май	№33 Повторение пройденного материала. Свободное плавание	№34 Погружение с головой .игра «клад». передвижения в разных направлениях. Игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа	№35 Погружение с головой .игра «клад». плавание на груди ноги кроль. Игра «Чей корабль впереди» Индивидуальная работа	№ 36 Игры Индивидуальная работа
-----	---	---	---	---------------------------------------

➤ в средних группах № 3, 4

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	<p>№1</p> <p>Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег в разных .</p> <p>Окунаться стоя в кругу</p> <p>игра «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№2</p> <p>Окунаться самостоятельно</p> <p>ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях</p> <p>выпрыгивать из воды</p> <p>игра «Дождик» лежание на воде держась за опору</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№3</p> <p>ходьба и бег, останавливаясь по сигналу. Лежание с опорой. Разучивание дв. Ноги кроль на груди</p> <p>прыжки с продвижением вперед</p> <p>игра» Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№4</p> <p>Мониторинг</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Октябрь	<p>№5</p> <p>Ходить от бортика к бортику присесть в воду с опорой.</p> <p>игра «Мы веселые ребята», «птичка песенки поет»</p> <p>ноги кроль на груди с опорой,</p> <p>самостоятельные игры с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№6</p> <p>Ходьба и бег, помогая руками</p> <p>подпрыгивать отталкиваясь руками «Кто выше». совершенствование дв. Ноги кроль с опорой.</p> <p>лежание на спине с опорой</p> <p>игра «Невод»</p> <p>самостоятельное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№7</p> <p>Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед</p> <p>бег, падая в воду по сигналу. Ноги кроль с опорой , с дыханием</p> <p>погружение в воду «Насос»</p> <p>игра «Клад», «Торпеда»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№8</p> <p>Передвижения в воде в согласовании с дыханием. Упр. «Насос»</p> <p>ходьба и бег, меняя направление. разучивание</p> <p>ноги кроль на груди</p> <p>игра «Карусель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>№9</p> <p>Бег «Лошадки» по бассейну</p> <p>Повторение «Скольжение», «Торпеда»</p> <p>выдох в воду с пузырями</p> <p>открывание глаз, ноги кроль с дыханием, лежание на спине с опорой</p> <p>игра «Карусели», «Бегом за мячом»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№10</p> <p>Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку</p> <p>хлопки по воде</p> <p>движение рук в воде вправо-влево</p> <p>присесть, обхватив колени</p> <p>проходить в обруч, окунаясь</p> <p>лежание на спине с опорой</p> <p>игра «Медвежонок Умка и рыбки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№11</p> <p>Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук</p> <p>приседая, выдохи в воду</p> <p>движение ног с опорой</p> <p>разучивание скольжения на спине</p> <p>прыжки от бортика к бортику</p> <p>ноги кроль с дыханием без опоры</p> <p>игра «Жучок – паучок»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№12</p> <p>Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук</p> <p>упражнение «Кто быстрее»</p> <p>приседая выдохи в воду . ноги кроль с дыханием без опоры. свободные передвижения по бассейну</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<p>Декабрь</p>	<p>№13</p> <p>Погружение с головой с выдохом</p> <p>ходьба друг за другом, разогревая воду руками, приставными шагами</p> <p>пытаться делать «поплавок»</p> <p>лежание на груди с работой ног с опорой. Разучивание скольжения на спине, «Звезда» на спине</p> <p>упражнение</p>	<p>№14</p> <p>Падать в воду с разбега</p> <p>пытаться скользить</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>игра «На буксире» с движением ног</p> <p>открывание глаз в воде</p> <p>выдох в воду</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№15</p> <p>Ходьба спиной вперед</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>погружение в воду с выдохом</p> <p>скольжение на груди, на спине</p> <p>попеременные движения ног с опорой и без</p> <p>пытаться скользить на спине</p> <p>игра «Хоровод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№16</p> <p>Ходьба и бег по бассейну разными способами. Попеременные движения руками</p> <p>выдохи в воду</p> <p>упражнение «Стрела»-«Звезда»</p> <p>движение ног без опоры</p> <p>погружение в воду с головой</p> <p>свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>

	«Буксир» игра «Караси и Щука» Индивидуальная работа			
Январь	№17 Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу упражнение «Медуза» упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок» лежание на груди скольжение с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	№18 Упражнение на задержку дыхания погружение с головой, с выдохом. Ноги кроль на груди с дыханием лежание на груди разными способами лежание на спине скольжение на груди игра «Оса» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	№19 Бег парами упражнение «Насос» работа ног с опорой скольжение на спине выдохи в воду. торпеда на груди с выдохом. разучивание дв. Руки кроль игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	№20 Ходьба и бег парами в разных направлениях работа ног с опорой скольжение на спине, на груди упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа

Февраль	<p>№21</p> <p>Падать в воду по сигналу</p> <p>скольжение на груди с выдохом</p> <p>работа ног с опорой. Руки кроль-ноги кроль</p> <p>в кругу выдох в воду</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№22</p> <p>Падать в воду самостоятельно</p> <p>погружение в воду с головой, выдох</p> <p>бег парами. Игра «переправа»</p> <p>скольжение на груди-ноги кроль</p> <p>скольжение на спине-ноги кроль</p> <p>игра «Смелые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№23</p> <p>Открывание глаз под водой в парах</p> <p>бег, догоняя свою пару</p> <p>скольжение с игрушкой на груди</p> <p>скольжение на груди с выдохом в воду. ноги кроль-руки кроль</p> <p>игра «Винт», «Водолаз»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№24</p> <p>Бег с самостоятельным падением в воду</p> <p>скольжение на груди скольжением на спине</p> <p>игра «Щука»</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Март	<p>№25</p> <p>Окунаться с головой</p> <p>бег за игрушкой</p> <p>дуть на игрушку</p> <p>выдох в воду</p> <p>скольжение на груди с предметом с работой ног</p> <p>выпрыгивать из воды</p> <p>гребки руками, стоя на дне</p> <p>игра «Смелые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№26</p> <p>Произвольно окунаться</p> <p>выдох в воду с поворотом головы</p> <p>согласование работы ног с дыханием на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>гребки руками стоя</p> <p>игра «Фонтан»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№27</p> <p>Подпрыгивание в обруч</p> <p>лежание на груди с опорой движения ног с выдохом</p> <p>плавание на груди с движением ног-руки кроль</p> <p>Игра «Море волнуется»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№28</p> <p>Лежание на груди</p> <p>движение ног в кроле</p> <p>выдох в воду с поворотом головы</p> <p>скольжение на груди с работой ног</p> <p>игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>

Апрель	<p>№29</p> <p>Всплывание и лежание на воде по выбору</p> <p>скольжение на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>игра «Водолазы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№30</p> <p>Скольжение на груди с работой ног</p> <p>Ныряние в обруч</p> <p>поднимание предметов со дна</p> <p>свободные игры с мячом. Разучивание дв рук брасс</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№31</p> <p>Плавание на груди с работой ног с опорой</p> <p>плавание на спине с работой ног с опорой</p> <p>скольжение на груди с гребковыми движениями рук брасс</p> <p>свободные игры</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№32</p> <p>Мониторинг</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Май	<p>№33</p> <p>Обучение дв рук, как при плавании способом брасс. игра «Сомbrero». игра «Рыбак и Рыбки»</p>	<p>№34</p> <p>Обучение дв рук, как при плавании способом брасс. ритмичная работа .ног кроль. Игра «Телефон». »Море волнуется»</p>	<p>№35</p> <p>Кроль на груди в согласовании с дыханием</p>	<p>№36</p> <p>Скольжение на груди. скольжение на груди с гребковыми движениями рук</p> <p>свободное плавание</p>

➤ в старших группах № 5,6

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	<p>№1</p> <p>Ходьба парами, группой, держась за руки</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>умыться, полить воду на лицо</p> <p>погружаться до подбородка</p> <p>игра «Клад», «Пе-</p>	<p>№2</p> <p>Передвижения в воде с гребковыми движениями рук.</p> <p>упражнение «Звезда». скольжение</p> <p>игра «Клад»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№3</p> <p>Вбежать в воду, окунувшись</p> <p>ходьба спиной вперед</p> <p>прыжки из воды</p> <p>передвигаться по дну различными способами</p> <p>погружение с головой. Скольжение с</p>	<p>№4</p> <p>Брызгаться, окунаясь в воду</p> <p>Мониторинг</p> <p>Индивидуальная работа</p>

	реправа», «Чей корабль быстрее»  Индивидуальная работа		разным положением рук  игра «Мы веселые ребята»  Индивидуальная работа	
--	--	--	--	--

Октябрь	№5  Бег по дну бассейна в различных направлениях  ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук. Повторение : лежание ,скольжение. Ноги кроль на задержке дыхания.  упражнение «Кто выше»  игра «Футбол в воде»  Индивидуальная работа	№6  Вбегать в воду, падая на нее  передвижение по дну спиной вперед.  движения ног  кроль на груди , на спине с опорой  игра «Найди домик»  Индивидуальная работа	№7  Падать на воду  передвижение по дну боком ходить парами. Повторение: скольжение, звезда  движение ног кроль на груди с опорой  игра «Найди домик»  Индивидуальная работа	№8  Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики»  выдох в воду по сигналу. Ноги кроль на задержке дыхания  упражнение «Остуди чай»  игра «Бегом за мячом» «Коробочка»  Индивидуальная работа
---------	--	---	---	--

Ноябрь	<p>№9</p> <p>Вход парами</p> <p>погружение в воду с выдохом парами «Насос»</p> <p>Ноги кроль на груди на задержке дыхания.</p> <p>движение ног кроль с опорой с дыханием</p> <p>упражнение «У кого больше пузырей». Изучение дв. рук способом брасс</p> <p>игра «Переправа»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№10</p> <p>движение ног кроль с опорой с дыханием. Ноги кроль на спине</p> <p>упражнение «Насос»</p> <p>упражнение «Достань игрушку»</p> <p>комбинированное плавание. Слалом в воде.</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№11</p> <p>Вбегать и окунаться выдох в воду с погружением парами</p> <p>движения ног с опорой с дыханием</p> <p>комбинированное плавание ноги кроль- руки брасс, кроль</p> <p>игра «пушбол»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№12</p> <p>Окунаться самостоятельно</p> <p>упражнение «Насос» с поворотом головы</p> <p>работа ног с опорой и без</p> <p>подныривание в обр. Разучивание дв. рук+ ноги кроль на задержке дыхания</p> <p>игра «Пролезь в круг», «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Декабрь	<p>№13</p> <p>Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук .Разучивание дв. рук+ ноги кроль на задержке дыхания.</p> <p>Ноги кроль на спине. Комбинированное плавание р- брасс, ноги- кроль</p> <p>игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№14</p> <p>Прыжки с продвижением вперед</p> <p>работа ног без опоры на спине</p> <p>выдох в воду при погружении и лежании на груди</p> <p>игра «Коробочка», «Караси и щука»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№15</p> <p>Плавание ноги кроль на груди, на спине с дыханием.</p> <p>Разучивание ноги дельфин в ластах .Свободное купание и плавание</p> <p>игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№16</p> <p>Упражнение «Поплавок» Комбинированное плавание р- брасс, ноги- кроль. Кроль на задержке дыхания. Разучивание ноги дельфин в ластах</p> <p>игра «Тюлени», «На буксире»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
	<p>№17</p> <p>Приседать, погру-</p>	<p>№18</p> <p>Выдох в воду,</p>	<p>№19</p> <p>Повторить: Упраж-</p>	<p>№20</p> <p>Разучивание руки</p>

Январь	<p>жаясь в воду</p> <p>стоя, движения руками «Мельница». Ноги кроль на груди ,спине без опоры(чередовать через бассейн), н\с в полной координации .Повторить ноги дельфин упражнение «Стрела»</p> <p>игра «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>приседая. Повторить:</p> <p>Упражнение «Поплавок», упражнение «Стрела», скольжение на спине. Разучить дв рук в согласовании с дыханием кроль движения гребковые руками на спине в координации</p> <p>игра «Кто как плавает»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>нение «Поплавок», упражнение «Звезда», лежание на спине, скольжение на груди, скольжение на спине. Разучить дв рук в согласовании с дыханием кроль . Повторить н\с в координации, ноги дельфин.</p> <p>игра «Охотники и утка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>дельфин+ ноги кроль.</p> <p>Повторить ноги кроль- ноги спина .(чередовать через бассейн). Кроль – кроль на спине в полной координации. (чередовать через бассейн)</p> <p>выдохи в воду с поворотом головы</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Февраль	<p>№21</p> <p>Комбинированное плавание руки дельфин- ноги кроль.</p> <p>Кроль на спине в координации.</p> <p>Кроль на груди в полной координации дыхание3*3</p> <p>игра «Караси и карпы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№22</p> <p>Руки дельфин на задержке дыхания. Кроль на спине в координации.</p> <p>Руки кроль в согласовании с дыханием . Повторить. Комбинированное плавание руки дельфин-ноги кроль.</p> <p>игра «Удочка», «Пятнашки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№23</p> <p>Повторить: выдохи в воду с поворотом головы . Кроль на груди в полной координации дыхание3*3,2*2 ; Руки дельфин на задержке дыхания. Повторить ноги кроль- ноги на спине .(чередовать через бассейн).</p> <p>игра «Качели», «Торпеда»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№24</p> <p>Плавание на груди и на спине с работой ног с доской</p> <p>выдохи в воду. Торпеда на груди и на спине с работой ног в согласовании с дыханием. Кроль на груди , на спине в полной координации Повторить: Руки дельфин на задержке дыхания.</p> <p>Свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Март	<p>№25</p> <p>Скольжение на груди с выдохом. Дельфин с дыханием. выдохи в</p>	<p>№26</p> <p>Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой. Повторение движе-</p>	<p>№27</p> <p>Стоя, работа рук на груди, на спине. скольжение на груди и на спине с движе-</p>	<p>№28</p> <p>выдохи в воду. Ноги дельфин ; комбинированное плавание.</p>

	<p>воду. плавание на груди в координации дыхания.</p> <p>Комбинированное плавание : ноги дельфин- на спине- кроль на груди</p> <p>игра «Хоровод», «Морской бой»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>ний ногами способом дельфин. Комбинированное плавание : ноги кроль-руки дельфин.</p> <p>Дельфин в полной координации</p> <p>игра «Щука»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>ниями рук. ноги дельфин. Комбинированное плавание.</p> <p>Дельфин с дыханием</p> <p>игра «Пятнашки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>игра «Кто кого?»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Апрель	<p>№29</p> <p>Повторить дельфин в координации. Повторить кроль на груди . на спине в координации.</p> <p>выдохи в воду</p> <p>игра «Винт», «Кувырок в воде»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№30</p> <p>Плавать с полной координации кроль на спине, на груди. дельфин</p> <p>игра «Невод», «Караси и карпы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№31</p> <p>Плавание на груди и на спине на дальность. Брасс с дыханием. Комбинированное плавание.( все стили)</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№32</p> <p>Мониторинг</p> <p>Свободное плавание</p> <p>игры по выбору</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Май	<p>№33</p> <p>Комбинированное плавание в полной координации.</p> <p>Эстафеты.</p>	<p>№34</p> <p>Комбинированное плавание. повторение движений ног всеми стилями</p> <p>Свободное плавание</p> <p>игры по выбору</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№35</p> <p>Комбинированное плавание. движение руками всеми стилями, ноги кроль свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№36</p> <p>Плавание кролем в полной координации. На спине в координации. Эстафеты с предметами</p>

➤ в подготовительных к школе группах № 7, 8

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	<p>№1</p> <p>Ору. Су. Подготовительные упр по освоению с водой.(передвижения, скольжение, упр. на Дыхание. Лежание на воде), прыжки в воду с бортика</p> <p>игра «Поплавок», «Море волнуется»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№2</p> <p>Совершенствование дв ноги кроль на спине</p> <p>упражнение на дыхание «Насос», « Смелые дельфины»</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№3</p> <p>Совершенствование дв.</p> <p>Ноги кроль на груди , на спине), упр. аквааэробика с нудлами.</p> <p>Спады в воду</p> <p>игра «Покажи пятки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№4</p> <p>Повторение «Звезда»-«Стрела»</p> <p>Скольжение на груди с различным положением рук ,ноги кроль на груди</p> <p>Игра «Водолазы»</p> <p>Мониторинг</p>
Октябрь	<p>№5</p> <p>Подготовительные упр (звезда, поплавок, медуза, лежание ,скольжение) ноги кроль без доски.</p> <p>Прохождение тоннеля(проныривание в обруч)</p> <p>игра «Найди свой домик»</p>	<p>№6</p> <p>Повторение скольжение на Грудь. комбинированное плавание р-бр ,н-кроль ,р-дельфин, н-кроль</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№7</p> <p>Скольжение на спине с различным положением рук</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>работа ног у бортика</p> <p>игра «Смелые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№8</p> <p>Закрепление комбинированное плавание н-кроль ,р-басс р-дельфин ,н-кроль</p> <p>игра «Сердитая рыбка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Ноябрь	<p>№9</p> <p>Совершенствование кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>Кроль на спине в полной координации.</p> <p>Разучивание ног и</p>	<p>№10</p> <p>Закрепление дыхания кроль</p> <p>скольжение на груди с работой рук в разных положениях</p> <p>игра «Водолазы»,</p>	<p>№11</p> <p>Лежание на спине, кроль на спине.</p> <p>ноги дельфин в ластах</p> <p>Игра « пушбол»</p> <p>Индивидуальная</p>	<p>№12</p> <p>Кроль в полной координации. «Звезда», скольжение на спине,</p> <p>Ноги дельфин в ластах</p> <p>игра «Караси и щу-</p>

	<p>дельфин</p> <p>игра «Найди свой домик»</p>	<p>подводный</p> <p>слалом</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>работа</p>	<p>ка»</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Декабрь	<p>№13</p> <p>Разучивание движений руки брасс, ноги брасс.</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>эстафеты</p>	<p>№14</p> <p>Ноги дельфин в ластах. Комбинированное плавание в ластах ноги кроль-руки брасс, р-дельфин</p> <p>свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№15</p> <p>Согласование движений руки, ног и дыхания кроль на груди. Совершенствование кроль на спине в полной координации.</p> <p>повторение ноги дельфин. Комбинированное плавание</p> <p>свободное плавание</p>	<p>№16</p> <p>Повторение ноги дельфин. Совершенствование плавания кроль на груди.</p> <p>Совершенствование кроль на спине в полной координации.</p> <p>игра «Веселые подводники»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Январь	<p>№17</p> <p>Обучение плаванию ноги брасс. обучение плаванию способом дельфин в полной координации. повторение кроль в координации.</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>игра «Сердитая рыбка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№18</p> <p>Закрепление и совершенствование пройденного материала.</p> <p>Руки дельфин.</p> <p>Ноги дельфин в ластах</p> <p>Дельфин в полной координации</p> <p>прыжок в воду с бортика</p> <p>игра «Футбол на воде»</p>	<p>№19</p> <p>Совершенствование плавания способом дельфин в полной координации.</p> <p>совершенствование плавания ноги брасс</p> <p>прыжок вниз головой с бортика (старт)</p> <p>игра «Море волнуется»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№20</p> <p>Совершенствование плавания способом дельфин в полной координации.</p> <p>Повторение кроль на спине, на груди в координации</p> <p>Плавание на груди с движениями рук способом брасс.</p> <p>свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Февраль	<p>№21</p> <p>Закрепление движений ног способом</p>	<p>№22</p> <p>Совершенствование плавания кроль</p>	<p>№23</p> <p>Продолжить изучать брасс в коор-</p>	<p>№24</p> <p>Повторение: ноги способом брасс с</p>

	<p>басс.</p> <p>Закрепление движений руками способом басс.</p> <p>прыжки в воду</p> <p>игра «Пушбол»</p>	<p>на груди.</p> <p>Совершенствование плавания кроль на спине.</p> <p>Изучить басс в координации. игра «Салки»</p>	<p>динации.</p> <p>Совершенствование.</p> <p>Ноги кроль на груди.</p> <p>Ноги кроль на спине. (плавание на дальность)</p> <p>Индивидуальная работа. Игра «Салки с мячом»</p>	<p>доской., ноги басс без доски.</p> <p>Совершенствование.</p> <p>Ноги кроль на груди.</p> <p>Ноги кроль на спине. (плавание на дальность).</p> <p>Игра «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
Март	<p>№25</p> <p>Обучение плаванию способом басс в полной координации. Совершенствовать дв. ноги басс, руки басс</p> <p>Повторить спад в воду</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>игра «Салки» («Звездочка»)</p>	<p>№26</p> <p>Закрепление плавания на спине в координации.</p> <p>Обучение плаванию способом басс в полной координации.</p> <p>Совершенствовать дв. ноги басс</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>игра «Пушбол»</p>	<p>№27</p> <p>Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания.</p> <p>Кроль на груди с дыханием 3-3 .</p> <p>Ноги басс с доской.</p> <p>Руки басс- ноги кроль</p> <p>Басс в координации.</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>№28</p> <p>Плавание кроль на груди в координации</p> <p>упражнение на дыхание.</p> <p>Ноги дельфин в ластах.</p> <p>Дельфин в координации в ластах.</p> <p>игра «Переправа»</p>
Апрель	<p>№29</p> <p>Совершенствование плавания ноги дельфин в ластах. Совершенствование дельфин в полной координации в ластах. Совершенствовать кроль на груди. Кроль на спине в</p>	<p>№30</p> <p>Совершенствование плавания ноги дельфин .</p> <p>Совершенствование дельфин в полной координации . Совершенствовать басс в полной ко-</p>	<p>№31</p> <p>Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p> <p>Обучение плаванию под водой.</p>	<p>№32</p> <p>Мониторинг</p> <p>Индивидуальная работа</p>

	полной координации · игра «Водное поло»	ординации .  Упражнение на дыхание.  свободное плавание	игры с мячом  Индивидуальная работа	
Май	№33  Совершенствование плавания способом кроль на спине в полной координации.  Закрепление движений рук способом брасс.  Комбинированное плавание .  игра «Море волнуется»	№34  Совершенствование движений рук способом брасс.  Комплексное плавание (на ногах). игра «Водолазы»	№35  Совершенствовать изученных способов плавания.  Упражняться в длительном нахождении под водой.  Индивидуальная работа	№36  Совершенствовать изученных способов плавания.  Комплексное плавание.  свободное плавание  Индивидуальная работа

*Спортивные соревнования в подготовительной группе-ноябрь*

*Открытые занятия для родителей в подготовительной группе- март*

### **3. Организационный раздел**

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение реализации Программы.**

Бассейн. В помещении бассейна должна работать вентиляция. Проводится текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря. Анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется Санэпидстанцией.

#### **3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы.**

1. Разделительные дорожки.
2. Плавательные доски.
3. Нудлы.
4. Колобашки.
5. Ласты.
6. Тонущие игрушки (колечки, дельфины, водоросли).
7. Нетонущие игрушки.
8. Мячи разного размера.

#### **3.4. Список литературы.**

1. Чеменева А.А ,Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.- СПб.: «Детство-пресс»,2011.-336 с.
- 2.
3. Дружинин Б.Л. Как научить ребенка плавать –М.: УЦ «Перспектива», 2006г.- 36 с.

4. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и на воде. Волгоград .: «Учитель» 2014г.,-215 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками.-М.: ТЦ Сфера, 2012 г.-96с.
6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду .-М.: Мозаика – синтез, 2009г. Стр 36-46
7. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Книга для воспитателей детского сада и родителей/ -М.:Просвещение, 1991г.-158 с.