

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад № 1
А.В.Михайлина
Приказ № 40 от 30.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности по плаванию для детей дошкольного
возраста 4-7 лет**

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Абрамова Александра Валерьевна,
инструктор по плаванию

Санкт-Петербург
2022

Оглавление

1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации Программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.5	Характеристика возрастных особенностей физического развития дошкольников	6
1.6	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.7	Система оценки результатов освоения Программы (педагогическая диагностика)	7
2.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (обязательная часть)	8
2.2	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	9
2.2.1	Характеристика основных навыков плавания	10
2.2.2	Формирование навыков плавания	10
2.2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	11
2.2.4	Взаимодействие с педагогическим коллективом ДООУ	13
2.2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	13
2.2.6	Система работы по обучению плаванию дошкольников	14
3.	Организационный раздел	
3.1	Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы	15
3.1.1	Примерное расписание занятий по плаванию	15
3.1.2	Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года	15
3.1.3	Распределения количества занятий по плаванию на учебный год	15
3.1.4	Распределение и продолжительность количества развлечений, праздников на воде	15
3.1.5	Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию	16
3.1.6	Обеспечение безопасности	16
3.2	Материально-техническое оснащение Программы	17
3.3	Учебно-методический комплекс	19
	Приложение	
	Календарно-тематическое планирование по плаванию для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)	23
	Календарно-тематическое планирование по плаванию для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)	26
	Календарно-тематическое планирование по плаванию для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	29

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа инструктора по плаванию Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №1 Московского района Санкт-Петербурга (далее – Программа) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 1 Московского района Санкт-Петербурга (далее ОП ГБДОУ д/с №1), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» №1155 от 17.10.1013г.) (далее – ФГОС ДО), примерной образовательной программой дошкольного образования и нормативными документами.

С использованием следующих нормативов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Методических рекомендаций по составлению рабочих программ педагогов образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования» СПб АППО Институт детства. Кафедра дошкольного образования. СПб 2014г.
- Требования СанПин 2.4.3648-20;
- Требованиями к устройству и эксплуатации бассейна в ДОУ (СанПиН 2.1.2.1188-03).

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и дополнена парциальной программой «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой (СПб, изд. «Детство-Пресс», 2010), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа предусмотрена для детей от 4 до 7 лет основной группы здоровья, адаптирована к условиям дошкольной организации.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды.

Программа ориентирована на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе физического развития. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.2 Цель и задачи реализации Программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития.

Задачи:

образовательные:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;

развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
- развивать умение владеть своим телом в непривычной среде;

оздоровительные:

- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию дыхательной, сердечно - сосудистой систем и нервной систем;
- предупреждать нарушение осанки и появления плоскостопия;

воспитательные:

- формировать бережное отношение к своему здоровью;
- прививать навыки гигиены.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом:

- от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений);
- от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним надо приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Сначала знакомим детей с местом занятий, показываем способы плавания и рассказываем о них.

Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.

Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навреди». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Индивидуальный подход обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Реализация Программы осуществляется через регламентированную форму обучения: различные виды занятий (комплексные, доминантные, тематические);

От 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.

Дополнительная программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Срок реализации программы – 1 год обучения.

1.	Возраст воспитанников	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
2.	Количество детей в группе			
3.	Гендерные особенности:			
3.1	мальчики			
3.2	девочки			
4.	Психологические особенности:			
4.1	леворукие			
4.2	праворукие			
5.	Дети с ОВЗ			
6.	Дети из неполных семей			

1.5 Характеристика возрастных особенностей физического развития дошкольников

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет.

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Мышечная система ребенка развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

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

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет.

В этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза»,

«Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6 – 7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

1.6 Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;

- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

1.7 Система оценки результатов освоения Программы (педагогическая диагностика)

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Задача диагностики: определение развития физических качеств и степени сформированности основных навыков плавания.

Средняя группа (дети 4-5 лет)

№	Ф.И. ребенка	Передвижение по дну бассейна разными способами и на различной глубине		Погружение в воду с открыванием глаз		Глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Лежание в воде на груди и на спине		Скольжение в воде на груди и на спине(с вспомогательными предметами)		Движение ногами в воде (с опорой и без)		Свободное передвижение и ориентировка в воде, игры, упражнения		Усвоением программы	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Старшая группа (дети 5-6 лет)

№	Ф.И. ребенка	Выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Двигать ногами вверх-вниз с опорой и без		Скользить на груди и на спине		Лежать на воде, на груди и на спине «Медуза» «Поплавок» «Звезда»		Выполнять разнообразные упражнения и игры в воде		Открывать глаза в воде, доставать игрушки со дна		Выполнять движения руками и ногами как при плавании (брасс, кроль)		Усвоением программы	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет)

№	Ф.И. ребенка	Подныривать под обруч, нырять в обруч		Делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде		Скользить на груди и на спине		Кроль на груди и на спине		Брасс		Лежат ь на воде, на груди и на спине «Меду за» «Поплавок» «Звезд а»		Усвоением программы	
		н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения. *Высокий уровень* (3) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (2) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.

Низкий уровень (1) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (обязательная часть)

Образовательная область «Физическое развитие»

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Педагоги способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Педагоги способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

Педагоги уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории, подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагоги поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, плаванию, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений. Педагоги проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Интеграция образовательных областей.

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта, способах плавания. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре и плаванию (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в воде в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.2 Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цель начального обучения плаванию дошкольников: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде; максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию; заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения:

- учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней;
- учить передвигаться по дну бассейна различными способам;

- 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.

2.2.1 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.
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, проплывать 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.

2.2.2 Формирование навыков плавания

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

ВДОХ-ВЫДОХ В ВОДУ).	
3 этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст
4 этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарного погружения в воду.	Старший дошкольный возраст

2.2.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Показ, разучивание, имитация упражнений, использование наглядных средств, исправление ошибок, подвижные игры на суше и в воде и другие приемы, индивидуальная страховка и помощь, оценка (самооценка) двигательных действий, круговая тренировка, соревновательный эффект, контрольные задания, создание картотек «Упражнения на воде» для каждой возрастной группы, «Дыхательные упражнения».

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.

Ведущей формой организации обучения является фронтальная подгрупповая. Наряду с подгрупповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может развиваться по-разному.

Также используются следующие формы работы:

- плавание с предметами (нарукавники, доски, игрушки);
- свободное плавание;
- проведение профилактических мероприятий, закаливания.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных

движений.

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

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

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.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физических качеств.

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.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

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

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных дети меньше совершают ошибок в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.2.4 Взаимодействие с педагогическим коллективом ДОУ

- Обучение планированию и режимным моментам
- Обучение формированию положительного эмоционального настроения перед занятиями (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях).
- Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде.

Месяц	Тема	Количество мероприятий
Октябрь	Оформление информационного стенда: «Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям».	1
Ноябрь	Взаимодействие с воспитателями по оформлению индивидуальных карт развития ребенка.	1
Декабрь	Консультация «Техника безопасности на занятиях в бассейне».	1
Январь	Рекомендации по упражнениям для профилактики нарушений осанки.	1
Февраль	Меры предосторожности на занятиях плаванием.	1
Март	Консультация: «Здоровье ребенка в наших руках».	1
Апрель	Взаимодействие с воспитателями по оформлению индивидуальных карт развития ребенка.	1
Май	Использование нестандартного оборудования по плаванию в разных возрастных группах.	1

2.2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные задачи взаимодействия с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в группе и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в учреждении, районе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы работы с семьей:

- взаимопознание и взаимоинформирование;
- непрерывное образование воспитывающих взрослых;
- совместная деятельность педагогов, родителей, детей;
- консультации по созданию пособий для занятий с ребенком дома.

2.2.6 Система работы по обучению плаванию дошкольников младшего возраста

Средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет)

Задачи:

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм;
- учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;

- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

Знания:

- сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды;
- умение выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами;
- правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Упражнения на суше.

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения в воде.

- Вход в воду самостоятельно, окунаться, приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно.
 - Ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.
 - Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.
- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
 - Движения руками кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
 - Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

– Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.

Требования:

- уметь выполнять требования программы;
- знать названия способов плавания.

Умения:

- выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- скольжение на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- ориентировка под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др;
- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет)

Задачи:

- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавок») и без них, плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Знания:

- особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).
- знать гигиену, правила поведения в бассейне, уметь давать оценку своих умений и знаний.

Умения:

- скольжение на груди и на спине на дальность;
- переходить из положения «Звездочка» в положение «поплавок»;
- делать выдохи в воду во время плавания

Упражнения на суше:

Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;

- комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания;
- простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики

и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям;

– игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям;

– стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине;

– стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.

– стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения в воде.

– Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине – отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

– Выполнять скольжение на груди на дальность.

– Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

– Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

– Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

– Плавание при помощи движений рук кролем выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

– Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.

– Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;

– Максимальное проплывание расстояний.

Требования к умениям:

– выполнять программы предыдущих возрастных групп.

– выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.

– выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.

– доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

– выполнять 9-12-15 выдохов в воду,

– выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек. выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м:

– при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;

– плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;

– оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

3. Организационный раздел

3.1 Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;

- самостоятельной деятельности детей;

- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Режим дня, включающий непрерывную образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм,

физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

3.1.1 Примерное расписание занятий по плаванию

Дни недели	Средняя №1	Средняя №2	Старшая №1	Старшая №2	Подготовительная №1	Подготовительная №2
Вторник	15:30-16:10	15:30-16:10	10:20-11:00	10:20-11:00	9:30-10:10 11:00-12:00	9:30-10:10 11:00-12:00
Пятница	15:30-16:10	15:30-16:10	10:20-11:00	10:20-11:00	9:30-10:10 11:00-12:00	9:30-10:10 11:00-12:00

3.1.2 Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество детей в подгруппе	Длительность занятий (мин)	
			в одной подгруппе	всего
Средняя	1	5-8	от 15 до 20	от 15 до 60
Старшая	1	5-8	от 20 до 25	от 20 до 60
Подготовительная	1	5-8	от 25 до 30	от 25 до 60

3.1.3 Распределение количества занятий по плаванию

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	68	40 мин	2 часа 40мин	24
Старшая	1	68	50 мин	3 часа 20мин	33
Подготовительная	1	68	60 мин	4 часа	36

3.1.4 Распределение времени между разделами обучения плаванию:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10%
2. Упражнения, обучающие погружению и всплытию - 3%
3. Упражнения для выработки навыка лежания - 10%
4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 26%
5. Упражнения, обучающие дыханию - 14%
6. Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 31%

3.1.5 Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещённые и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется учреждением Роспотребнадзора.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+28... +31	+29...+33	0,6
Старшая	+28... +31	+29...+33	0,6
Подготовительная	+28... +31	+29...+33	0,6

3.1.6 Обеспечение безопасности

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 8 человек.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- При занятиях внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:
 - внимательно слушать задание и выполнять его;
 - входить в воду только по разрешению преподавателя;
 - спускаться по лестнице лицом к воде;

- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- спрашивать разрешение выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

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

3.2. Материально-техническое оснащение

Состояние материально-технической базы и содержание бассейна соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности.

Плавательный бассейн предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, общественных мероприятий, работы кружков, а также проведения других массовых мероприятий ДОУ.

- Размер ванны 6м*3м. Глубина: не более 0,6 м.
- Количество детей, одновременно занимающихся в бассейне не более 8 человек.
- Освещение – естественное и искусственное. При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет. Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме.

Коммуникации:

- канализация: центральные сети
- отопление: централизованное
- освещение: центральные сети
- водоснабжение холодное: централизованное
- водоснабжение горячее: централизованное, электро-водонагреватель - проточный

Оснащение бассейна:

Раздевалка (женская)

- вешалка: 1 шт
- скамья для переодевания: 1 шт

Раздевалка (мужская):

- вешалка: 1 шт.
- скамья для переодевания: 1 шт

Инвентарная:

- стеллаж металлический: 2шт

Инвентарь и оборудование

1	Багор для доставания игрушек	1
2	Вставка для соединения ног - колобашка для плавания	10
3	Доска для плавания	12
4	Жалюзи вертикальные пластиковая 2,4*2,0	2
5	Игра «Плавающие обручи»	2

6	Игра «Водный волейбол»	1
7	Игра «Водный баскетбол»	2
8	Игрушка надувная «черепаха»	2
9	Игрушка тонущие «рыбки»	2
10	Кольца тонущие	2
11	Круг для плавания надувной 51 см	10
12	Круг для плавания надувной 61 см	10
13	Мяч резиновый	6
14	Набор подводных колечек (4 шт., диаметр 15 см)	2
15	Нарукавники надувные	10
16	Очки для плавания детские	4
17	Поролоновая палка	10
18	Доска для плавания радуга	12
19	Скамья для переодевания	2
20	Тонущие игрушки водоросли	9

3.3. Учебно-методический комплекс

1. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
2. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать». М., Просвещение. 1987.
3. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
4. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.
5. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ» Воронеж 2012г.
6. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 6 - 7 лет в ДОУ» Воронеж 2012г.
7. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
8. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» СПб., Детство — пресс. 2010.
9. Ежемесячный научно-методический журнал «дошкольное воспитание» № 9/91.М., Просвещение.
10. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
11. Кислов А.А, Панаев В.Г. «Нептун собирает друзей». М., физ-ра и спорт.1983.
12. Козлов А.В. «плавание доступно всем». Л., Линиздат. 1986.
13. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55
14. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.

15. Павлотская Н.А. – инструктор по ФИЗО (плаванию) д.с
16. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
17. Потапов В.П., Кошкарова Л.Н. «Если хочешь быть здоров» 2001.
18. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.

**Календарно-тематическое планирование по плаванию
средний дошкольный возраст**

Неделя/месяц	1	2	3	4
Сентябрь	Тема: “Утки - нырки” Диагностика: Погружения в воду (погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением)	Тема: “ Подводный вулкан” Диагностика: дыхание - активный вдох - выдох, активный вдох - задержка дыхания - выдох.	Тема: “Байдарки” Диагностика: движения руками Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад в сочетании с ходьбой по бассейну	Тема: “ Покажи пятки” Диагностика: погружения в воду, лежа на груди, держась руками за поручень)
Октябрь	“Тема: “Сядь на дно” Учить детей полностью погружаться под воду с задержкой дыхания, затем сделать продолжительный выдох в воду	Тема: “Мельница” Учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе стоя на месте	“Тема: “Байдарки” Продолжать учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе при ходьбе в бассейне	Тема: “Баржа” Учить ходить по дну бассейна, держа в вытянутых руках плавательную доску
Ноябрь	Тема: “У кого больше пузырей” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость	Тема: “Быстрые ноги” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Моторчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Звездочка” Учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное время, держась за поручень Правильное положение рук, ног, головы
Декабрь	Тема: “Волна” Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки. Опускать лицо в воду;	Тема: “Звездочка” Продолжать учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди	Тема: “Хоровод” Упражнять детей в погружении под воду с головой и последующим выдохом в воду	Тема: “Морская звезда” Учить детей выполнять упражнение “звездочка” на груди продолжительное

	продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость	продолжительное время, держа за поручень Правильное положение рук, ног, головы		время, держась за поручень одной рукой. Правильное положение рук, ног, головы
Январь	Тема: “Быстрые ноги” Учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Быстрые руки” Продолжать учить выполнять одновременные и попеременные гребковые движения рук в медленном темпе при ходьбе в бассейне	Тема: “Переправа” Учить детей ходить по дну бассейна, держа плавательную доску впереди себя прямыми руками, погрузив лицо в воду	Тема: “Каша кипит” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость
Февраль	Тема: “Фонтанчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Фонтанчики” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на спине, держась за поручень	Тема: “Песенка для воды” Упражнять в продолжительном выдохе в воду	Тема: “Кто дальше” Учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках плавательную доску и опустив лицо в воду
Март	Тема: “Моторные лодки” Продолжать учить детей работать ногами как при плавании кролем на груди, держась за поручень	Тема: “Затейники” Упражнять детей в ходьбе и беге в воде в различном темпе, ходьба в полуприседе, наклонив голову вперед держа в вытянутых руках игрушку	Тема: “Стрелы” Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках плавательную доску и опустив лицо в воду	Тема: “Каша кипит” Упражнять в продолжительном выдохе в воду, закреплять умение энергично выполнять движения, развивать смелость
Апрель	Тема: “Умелые ручки” Продолжать учить выполнять плавательные движения руками, закреплять умение делать выдох в воду	Тема: “Лягушата” Продолжать учить делать глубокий выдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь плашмя на воду	Тема: “Летящие стрелы” Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами от бортика, держа в вытянутых руках плавательную доску и	Тема: “Ножницы” Продолжать учить активно работать прямыми ногами, выполнять упражнения в различном темпе

			опустив лицо в воду	
Май	Тема: “Утки - нырки” Диагностика: Погружения в воду (погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением)	Тема: “ Подводный вулкан” Диагностика: дыхание - активный вдох- выдох, активный вдох- задержка дыхания- выдох	Тема: “ Морская звезда” Диагностика: Лежание на груди («звездочка» с поддержкой, самостоятельно)	“Тема: ‘ Летящие стрелы’ Диагностика: Скольжение на груди Скольжение, погрузив лицо в воду, задерживая дыхание, толкаясь ногами от бортика

**Календарно-тематическое планирование по плаванию
старший дошкольный возраст**

Неделя/месяц	1	2	3	4
Сентябрь	Тема: “ Рыбки плывут” Диагностика: активный вдох продолжительный выдох при плавании с доской ноги работают как при плавании кролем	Тема: “Летающие стрелы” Диагностика: скольжение на груди с различным положением рук	Тема: “Чья стрела улетит дальше” Диагностика: скольжение на спине	Тема: “Гонка катеров” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с задержкой дыхания
Октябрь	Тема: “ Моторные лодки” Учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду, плавание с доской, работая ногами как при плавании кролем на груди с продолжительным выдохом в воду, воспитывать решительность.	Тема: “ Звездочка на спине у опоры” Учить детей лежать на спине, цепляясь ногами за поручень (правильное положение таза) упражнять в нырянии.	Тема: “ Катера” Продолжать учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду, плавание с доской, работая ногами как при плавании кролем на груди с продолжительным выдохом в воду, воспитывать решительность.	Тема: “ Морская звезда” Учить детей лежать на спине, держась руками за плавательную доску (правильное положение тела в воде). Продолжать учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду.
Ноябрь	Тема: “Кто лучше ” Закреплять умение скользить с доской на груди, работая ногами кролем, Продолжать закреплять навык погружения под воду. Воспитывать смелость.	Тема: “Удержись ” Учить детей, лежа на спине с плавательной доской в вытянутых руках, отталкиваться двумя ногами от бортика упражнять в лежании на спине, держась ногами за поручень.	Тема: “Мельница” Учить детей работать руками, как при плавании способом кроль на груди. Закреплять умение скользить на груди по поверхности воды с разными положениями рук. Воспитывать решительность.	Тема: “Скольжение на груди” Упражнять детей в скольжении на груди а различными положениями рук с выполнением различных игровых заданий.
Декабрь	Тема: “Покружись ” Обучать детей скольжению по поверхности воды с вращением. Закреплять	Тема: “Подводники ” Закреплять умение скользить на груди, на спине, не работая ногами и руками.	Тема: “Байдарки ” Учить детей работать руками как при плавании кролем на спине. Упражнять в	Тема: “Кто лучше” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась

	умение скользить на груди руки в стрелочке.	Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, на спине.	плавании на спине, руки в стрелочке.	одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, на спине.
Январь	Тема: “Торпеды ” Продолжать обучать детей скольжению на спине. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом кроль (на груди, на спине).	Тема: “Лодочки плывут ” Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль. Закреплять умение делать полный выдох в воду.	Тема: “Правильный вдох” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, руки вдоль туловища.	Тема: “Правильный показ” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, работать ногами как при плавании кролем на груди. Упражнять в плавании на спине, руки в стрелочке.
Февраль	Тема: “Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками брассом стоя по грудь в воде. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Упражнять в плавании на спине с различным положением рук.	Тема: “Руки брассом” Продолжать учить детей работать руками брассом, идя медленным шагом к противоположному бортику. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.
Март	Тема: “ Правильный показ” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать	Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей плавать на груди с плавательной доской в одной вытянутой руке, второй рукой выполнять движение как при плавании кролем, ноги кролем.	Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой работать как при плавании кролем на груди, работать ногами как при	Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения

	движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.		плавании кролем на груди.	ногами, как при плавании способом кроль на груди.
Апрель	Тема: “ Попади в цель” Закреплять умение скользить на груди, на спине, совершенствовать умение детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом по дну бассейна.	Тема: “ Попади в цель” Закреплять умение скользить на груди, на спине, совершенствовать умение детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом по дну бассейна.	Тема: “Кто быстрее” Продолжать учить детей неспортивному виду плавания - работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “Кто быстрее” Продолжать учить детей неспортивному виду плавания - работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.
Май	Тема: “ Поплыли” Учить детей неспортивному виду плавания - работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “Поплыли кролем” Учить детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания.	Тема: “ Кто лучше” Упражнять детей в плавании стилем кроль с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “ Вот как мы умеем” Закреплять умение детей плавать неспортивным способом работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.

**Календарно-тематическое планирование
по плаванию в подготовительных группах**

Неделя/месяц	1	2	3	4
Сентябрь	Тема: “Звездочка” Диагностика: Лежание на спине	Тема: “Кто лучше” Диагностика: Плавание на груди руки брассом ноги кролем в сочетании с дыханием	Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием	Тема: “Быстрые ноги” Диагностика: Плавание кролем на спине
Октябрь	Тема: “Летающие стрелы” Диагностика: Скольжение на спине	Тема: “Кто быстрее” Диагностика: Плавание на груди руки брассом ноги кролем в сочетании с дыханием	Тема: “Быстрые катера” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием	Тема: “Моторные лодки” Диагностика: Плавание кролем на спине
Ноябрь	Тема: “Летающие стрелы” Упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии.	Тема: “Кто быстрее” Учить делать гребковые движения руками как при плавании кролем при скольжении на груди, упражнять в свободном вращении в воде.	Тема: Правильный показ” Упражнять детей в плавании на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Попади в цель” Закреплять умение скользить на груди, на спине с задержкой дыхания.
Декабрь	Тема: “ Поплыли” Учить детей плавать стилем кроль на груди с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Правильное дыхание” Учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “ Баржи в пути” Учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “ Перевозчики” Закреплять навык детей плавать с доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.
Январь	Тема: “ Плываем кролем” Продолжать учить детей плавать стилем кроль на груди с задержкой дыхания. Совершенствовать умение	Тема: “ у кого лучше” Учить детей плавать неспортивным видом плавания с задержкой дыхания - руки брассом, ноги кролем. Упражнять	Тема: “ Рыбки плывут” Продолжать учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в	Тема: “ Пузыри” Продолжать учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду,

	детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	детей в плавании кролем на спине.	воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.
Февраль	Тема: “ Учимся правильно дышать” Учить детей неспортивному виду плавания в сочетании с дыханием - руки брассом, ноги кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “Правильный вдох” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.	Тема: “Правильное дыхание” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “Моторные лодки” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, второй рукой выполняя гребковые движения как при плавании кролем на груди, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.
Март	Тема: “ Плываем кролем” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “Эстафеты” Закреплять навык детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.	Тема: “ Плываем кролем” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем . Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “Эстафеты” Закреплять навык детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием. Упражнять в плавании кролем на груди.
Апрель	Тема: “ Ноги брассом” Учить детей плыть с доской в вытянутых руках с задержкой дыхания и работать ногами брассом. Упражнять детей в плавании неспортивным видом	Тема: “ Пузыри” Учить детей плыть с доской в вытянутых руках сделать глубокий вдох, продолжительный выдох потом сделать толчок ногами брассом. Упражнять детей в плавании неспортивным	Тема: “ Кто быстрее” Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием	Тема: “ У кого лучше” Продолжать учить детей плавать брассом с задержкой дыхания. Упражнять детей в умении делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые

	<p>плавания в сочетании с дыханием.</p>	<p>видом плавания в сочетании с дыханием.</p>	<p>Упражнять детей в умении делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем.</p>	<p>движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем.</p>
<p>Май</p>	<p>Тема: “Бабочки” Учить детей плавать комбинированным способом с задержкой дыхания руки “бабочкой”, ноги кролем, на груди. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>Тема: “Эстафеты” Продолжать учить детей плавать в ластах - ноги дельфинчиком, руки “бабочкой” с задержкой дыхания. Закреплять умение детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Закреплять умение детей плавать кролем на спине.</p>	<p>Тема: “Звездочка” Диагностика: Лежание на спине. Совершенствовать умение детей плавать неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием. (руки брассом ноги кролем).</p>	<p>Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием Продолжать учить детей плавать брассом в координации в дыханием. Тема: “Быстрые ноги” Диагностика: Плавание кролем на спине Продолжать учить детей плавать брассом в координации в дыханием.</p>