

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.

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе спортивной направленности по плаванию  
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Срок реализации – 1 год

Составитель:  
Абрамова Александра Валерьевна,  
инструктор по плаванию

Санкт-Петербург  
2022

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации Программы	3
1.3	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.4	Система оценки результатов освоения Программы (педагогическая диагностика)	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
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 ДОУ	13
2.2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	13
2.2.6	Система работы по обучению плаванию дошкольников	14
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
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
	<b>Приложение</b>	
	Календарно-тематическое планирование по плаванию младший дошкольный возраст	20

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа инструктора по плаванию Государственного бюджетного 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 2 до 4 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 числ ефизического 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 младшего 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.

**1.7 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.

**Старшая группа (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.		

## Подготовительная к школе группа (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)

#### 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 подводящих 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 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 педагогических 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 семьями:**

- 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 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, «поплавком») 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 «поплавков»;
- 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.
- Нырание 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 проплавание 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 ДООУ 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	Старшая №1	Старшая №2	Подготовительная №1	Подготовительная №2
Вторник				
Пятница				

### 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
Старшая	3	5-7	от 15 до 20	от 20 до 60
Подготовительная	3	5-8	от 20 до 25	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
Старшая	2	68	40мин	2 часа 40мин	24
Подготовительная	2	68	50мин	3 часа 20мин	33

### 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 (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
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 топтать 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 используется для реализации Основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 1 Московского района Санкт-Петербурга.

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  
старший дошкольный возраст**

Неделя/месяц	1	2	3	4
<b>Сентябрь</b>	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
<b>Октябрь</b>	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.
<b>Ноябрь</b>	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.
<b>Декабрь</b>	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.
<b>Январь</b>	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.
<b>Февраль</b>	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.
<b>Март</b>	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.
<b>Апрель</b>	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.
<b>Май</b>	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.