

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Умка»

Принято педсоветом
Протокол №1 от 28.08.2020г.

«Утверждаю»
Заведующий *Л.О.В. Кольцова*
Приказ от 28.08.2020г. № 192



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»**

Автор – составитель:
Колодина Ирина Александровна
инструктор по физической культуре

Срок реализации 3 года
Возраст детей – 4-7 лет

Тамбов 2020

Содержание

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи.....	4
1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	5
1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.....	7
1.5 Планируемые результаты освоения Программы.....	9

II Содержательный раздел

2.1 Учебный план реализации ПДО группе в возрасте 4-5 лет	12
2.2 Учебный план реализации ПДО группе в возрасте 5-6 лет	12
2.3 Учебный план реализации ПДО группе в возрасте 6-7 лет	13
2.4 Формы, способы, методы и средства реализации программы в группе.....	13
2.5 Взаимодействие с семьёй.....	21
2.6 Календарно-тематическое планирование занятий по плаванию в группе 4-5 лет	22
2.7 Календарно-тематическое планирование занятий по плаванию в группе 5-6 лет.....	26
2.8 Календарно-тематическое планирование занятий по плаванию в группе 6-7 лет.....	29

III Организационный раздел

3.1 Оформление предметно-пространственной среды.....	34
3.2 Режим дня, расписание занятий.....	35
3.3 Перечень методических пособий.....	36

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Программа физкультурно-оздоровительного направления «Обучение детей плаванию» разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автора Вороновой Е. К., кандидата педагогических наук, мастера спорта СССР.

Необходимость данной программы обусловлена тем, что наш детский сад имеет в своем арсенале крытый бассейн, функционирующий круглый год. В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место в нашем учреждении занимает обучение детей плаванию.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса детского сада «Умка». В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, подвижных игр, художественное слово и современное спортивное оборудование.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Программа разработана на основании следующих **нормативных документов:**

- Федерального закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (принят государственной Думой 21 декабря 2012 г);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 №1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Формы и режим занятий

Программа представлена для детей 4-7 лет в виде 70 посещений (2 раза в неделю) с целями и содержанием деятельности; предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения с подгруппой до 15 детей.
Длительность одного занятия:

4-5 лет — 20 мин;

5-6 лет — 25 мин;

6-7 лет — 30 мин.

1.2 Цель и задачи

Цель - организация системы физкультурно-оздоровительной работы в бассейне для обеспечения физического развития, обучения техники спортивного плавания, использования резервов собственного организма каждого ребенка для сохранения, укрепления и повышения уровня здоровья, раскрытия индивидуальных способностей и детской одаренности, приобщения детей и родителей к здоровому образу жизни.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

оздоровительные:

- укрепить здоровье физическое и психическое здоровье детей (в том числе их эмоциональное благополучие);
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, (формирование правильной осанки, свода стопы), повысить работоспособность организма

развивающие:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, спортивным способам плавания;
- способствовать развитию индивидуальных способностей и творческого потенциала (детской одаренности)

воспитательные:

- воспитывать нравственные, интеллектуальные, физические качества, инициативность, самостоятельность, ответственность;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Методика обучения плаванию базируется на педагогических принципах:

- поддержки разнообразия детства;

- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- создания благоприятной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- преемственности взаимодействий с ребёнком в условиях дошкольного учреждения и семьи.

В организации образовательного процесса применяются подходы, которые:

1. Соответствуют принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетают принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
3. Соответствуют критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).
4. Обеспечивают единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Основываются на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
6. Предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников в соответствии со спецификой дошкольного образования.

7. Предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра).

8. Строятся на принципе культуросообразности. Учитывают национальные ценности и традиции в образовании.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возраст ребенка от 4 до 5 лет характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме

того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Возраст ребёнка от 5 до 6 лет характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее

физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возраст 6-7 лет характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Планируемый уровень освоения программы (4-5 лет)

Дети должны **знать**:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны **иметь представление**:

- о разных стилях плавания;
- о водных видах спорта.

Дети должны **уметь**:

- уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд;
- уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди (с подвижной опорой);
- уметь выполнять скольжение на груди без опоры.

Планируемый уровень освоения программы (5-6 лет)

Дети должны **знать**:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны **иметь представление**:

- о разных стилях плавания;
- о водных видах спорта.

Дети должны **уметь**:

- выполнять многократные выдохи в воду - 5-6 раз подряд;
- уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды);

- уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 6 метров.
- уметь проплыть с подвижной опорой способом «кроль» на груди и «кроль» на спине - 10-15 м.

Планируемый уровень освоения программы (6-7 лет)

Дети должны ***знать:***

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны ***иметь представление:***

- о разных стилях плавания;
- о водных видах спорта.

Дети должны ***уметь:***

- уметь выполнять многократные выдохи в воду 10-12 раз подряд;
- уметь проплывать способом «кроль» на груди или на спине до 10 — 20 метров, сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания;
- уметь проплывать способом «брасс» до 10 метров, сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания;
- уметь выполнять повороты;
- уметь проплывать под водой небольшое расстояние — 5-7 метров.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Учебный план реализации Программы группе детей в возрасте 4-5 лет

№	Разделы Программы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях в бассейне; - правила поведения занятий по плаванию; - врачебный контроль.	7
2	Двигательная деятельность 1. ОФП 2. Специальные упражнения 3. Подвижные игры 4. Дыхательные упражнения 5. Упражнения для развития физических качеств 6. Свободное плавание	61
3	Диагностика	4
	Итого:	72 часа

2.2 Учебный план реализации Программы группе детей в возрасте 5-6 лет

№	Разделы Программы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях в бассейне; - правила поведения занятий по плаванию; - врачебный контроль.	7
2	Двигательная деятельность 1. ОФП 2. Специальные упражнения 3. Подвижные игры 4. Дыхательные упражнения 5. Упражнения для развития физических качеств 6. Свободное плавание	60
3	Диагностика	5
	Итого:	72 часа

2.3 Учебный план реализации Программы группе детей в возрасте 6-7 лет

№	Разделы Программы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка: - техник безопасности при занятиях в бассейне; - правила поведения занятий по плаванию; - врачебный контроль.	6
2	Двигательная деятельность 1. ОФП 2. Специальные упражнения 3. Подвижные игры 4. Дыхательные упражнения 5. Упражнения для развития физических качеств 6. Свободное плавание	61
3	Диагностика	5
4	Итого:	72 часа

2.4 Формы, способы, методы и средства реализации

программы в группе

Методы и приемы работы с детьми в непосредственно образовательной деятельности по плаванию

Словесные методы:

- описание;
- объяснение упражнений;
- пояснение;
- распоряжение;
- команда;
- рассказ;
- беседа;
- название упражнений.

Наглядные методы:

- показ;
- имитация;

- звуковые и зрительные ориентиры;
- использование наглядных пособий.

Практические методы:

- упражнения;
- изучение движений в целом и по частям;
- конкретные задания;
- игровые приемы;
- поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение;
- показ;
- пояснение;
- повторение;
- подражание;
- соревнования (индивидуальные и командные);
- анализ и оценка выполнения движений;
- проверка;
- вопросы.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

Расширение представлений о плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток и др.)

Формирование представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло.

Двигательная деятельность в бассейне

4-5 лет

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.

Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.) .

Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды) .

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

5-6 лет

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудлс, со скольжением в обруч и т. д.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16 с), ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием) .

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ; прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож?»)...

6-7 лет

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета) ; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.

Открытие глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям, в зале и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду) ; сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду») .

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз.в стиле «диско», и др.

Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»).

Диагностика

4-5 лет

- вдох-выдох в воду — 5-6 раз;
- упражнение «звездочка» на груди, на спине без вспомогательных средств;
- скольжение на груди с плавательной доской;
- плавание любыми способами со вспомогательными средствами 5 и более метров.

5-6 лет

- вдох-выдох в воду 8-10-12 раз;
- упражнение «поплавок» (с задержкой дыхания до 10-12-14 сек.);
- скольжение на груди с выдохом в воду;
- плавание любым способом со вспомогательными средствами 10 метров;
- плавание способом «кроль» на груди 6 метров, сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания.

6-7 лет

- скольжение на груди и на спине;
- повороты в воде;
- плавание любым способом без остановки 10-15-20 метров, сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания.

2.5 Взаимодействие с семьёй

Несомненно, обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия с родителями. Сотрудничество с родителями по проведению физкультурно-оздоровительной работы помогает прививать детям любовь к физической культуре, в частности к плаванию.

- Оформление информационного стенда для родителей «Здоровье вашего ребенка» (статьи, рекомендации по физическому развитию, формированию ЗОЖ).
- Анкетирование на тему «Место плавания в вашей семье».
- Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду.
- Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках «Путешествие в Спортландию», «Праздник Нептуна», «Папа, мама, я – спортивная семья», в Неделе здоровья и других мероприятиях, организуемых в детском саду.
- Домашние задания.

2.6 Календарно-тематическое планирование занятий по плаванию в группе 4-5 лет

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
С Е Н Т Я Б Р Ь	1,2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
	3,4	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»		
	5,6	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
	7,8	Передвижение в воде парами	Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)		
О К Т Я Б	9,10	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой. Учить ориентироваться в пространстве.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
	11,	Погружение в воду с головой с закрытыми	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		

Р Б	12	глазами.		Воспитывать безбоязненное отношение к воде	
	13, 14	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку».		
	15, 16	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем		
Н О Я Б Р Б	17, 18	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Приучать детей принимать горизонтальное положение на воде, опираясь на руки; двигаясь ногами, как при плавании кролем Продолжать закреплять умение лежать на воде. Учить выполнять скольжение на груди	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски
	19, 20	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
	21, 22	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.		
	23, 24	Выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»		
	25,	Вдох и выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Ходьба в полуприсяду,		

Д Е К А Б Р Ь	26, 27		держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.		
	28, 29, 30, 31, 32	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
Я Н В А Р Ь	33, 34	Правила поведения в бассейне и на воде. Повторение изученного	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Игры по выбору детей.	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
	35, 36	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по поясу вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по поясу вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	
	37, 38	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
Ф Е В Р А Л Ь	39, 40, 41	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
	42, 43	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		
	44, 45, 46	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение		

			«Поезд в тоннеле»				
М А Р Т	47, 48	Всплытие и лежание на воде на груди	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Учить выполнять скольжение на груди, скольжение на спине с поддержкой. Продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	Шест, гимнастические палки, доски для плавания		
	49, 50	Всплытие и лежание на воде на спине.	Всплытие и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой				
	51, 52,	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна.. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской).				
	53, 54	Скольжение на груди с работой ног	Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Игра «На буксире» с движением ног.				
А П Р Е Л Ь	55, 56, 57, 58	Скольжение на спине с поддержкой	Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)				
	59, 60	Скольжение на груди с предметом в руках	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках				
	61, 62	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения			Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
	63,	Свободное плавание.	Свободное плавание и передвижение с повторением			Закрепить правила	Гимнастические

А Й	64, 65, 66	Игры, упражнения	изученного материала. Игры, упражнения	поведения в бассейне и ранее разученные навыки	палки, доски для плавания
	67, 68, 69, 70	Свободное плавание. Диагностика Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

2.7 Календарно-тематическое планирование занятий по плаванию в группе 5-6 лет

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
С Е Н Т Я Б Р Ь	1, 2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
	3, 4, 5, 6, 7, 8	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила.		
О К Т Я Б	9,10, 11, 12, 13, 14	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		

Р Б	15, 16	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята», «Охотники и утки»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
	Н О Я Б Р Ь	17, 18	Погружение в воду с головой с открытыми глазами		
19, 20, 21, 22, 23, 24		Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок».	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
Д Е К А Б Р Ь		25, 26, 27	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»		
	28	Выдох на воду.	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз).	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой	Гимнастические палки, доски для плавания
	29, 30	Выдох под водой	Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа		
	31, 32	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

Я Н В А Р Ь	33, 34, 35	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
	36, 37, 38	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой и без неё	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
	Ф Е В Р А Л Ь	39, 40, 41, 42	Скольжение на груди с работой ног способом «кроль»		
43, 44, 45, 46		Передвижение скольжением «стрелой» с выдохом под воду и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		
М А Р Т	47, 48,	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
	49, 50	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением		
	51, 52,	Работа рук способом «кроль на груди» с плавательной	Плавание за счет работы рук способом «кроль», с калабашкой. Игры. Плавание с доской для плавания за счет		

	53, 54	доской	работы ног.		
А П Р Е Л Ь	55, 56, 57, 58	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Плавание дистанции 4-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
	59, 60, 61, 62	Повторение изученного. Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
М А Й	63, 64, 65, 66	Свободное плавание. Игры, упражнения	Плавание облегченным способом «кроль» на груди 6 м. Игры, упражнения. Свободное плавание	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
	67, 68, 69, 70	Диагностика: кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

2.8 Календарно-тематическое планирование занятий по плаванию в группе 6-7 лет

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
С Е Н Т Я Б Р	1, 2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
	3, 4	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		

Б	5, 6	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
	7, 8	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонушие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
О К Т Я Б Р Ь	9, 10, 11, 12	Вдох – выдох в воду с поворотом головы в сторону	Выдох в воду стоя у опоры с поворотом головы. Упражнения на координацию движений, задержку дыхания. Выдох в воду с поворотом головы с продвижением.		
	13, 14, 15, 16	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок». Выдох в воду «Пузыри»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
Н О Я Б Р Ь	17, 18	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры	Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль». Изучить технику	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
	19, 20	Скольжение на груди с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук		
	21, 22	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль». Повороты	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль». Повороты, кувырки.		

				поворотов.	
	23, 24	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением. Повороты.	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
Д Е К А Б Р Ь	25, 26, 27, 28	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
	29, 30, 31, 32	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
Я Н В А Р Ь	33, 34,	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Повороты	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди, выполнять поворот. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
	35, 36	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «брасс» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «брасс» в согласовании с дыханием. Повторение изученного материала	Учить выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «брасс» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания

	37, 38	Скольжение на спине с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук	Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
Ф Е В Р А Л Ь	39, 40, 41, 42	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»		
	43, 44,	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль», в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в согласовании с дыханием		
	45, 46	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «брасс», в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «брасс» в согласовании с дыханием		
	М А Р Т	47, 48	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением в согласовании с дыханием	Совершенствовать работу ног и рук способом «кроль» на груди, «брасс» в согласовании с дыханием
49, 50		Работа рук способом «брасс», стоя на дне бассейна, с продвижением	Работа рук способом «брасс» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением в согласовании с дыханием		
51, 52,		Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль» на груди и на спине	Плавание дистанции 10 м способом «кроль» в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры		
53, 54		Упражнения на согласование рук, ног, дыхания в плавании способом «брасс»	Плавание дистанции 6-10 м способом «брасс» в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры		
А П	55, 56,	Работа рук способом «кроль» на спине	Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук	Очки, плавательные

Р Е Л Ь	57, 58	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Плавание дистанции 6-10 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры	способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием Совершенствовать работу ног и рук, способом «кроль» на спине, «брасс» в согласовании с дыханием	доски, поддерживающие пояса
	59, 60,	Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации	Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации 10-20 м		
	61, 62	Плавание способом «брасс» в полной координации	Плавание способом «брасс» в полной координации 10 м. Подводное плавание.		
М А Й	63, 64, 65, 66	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
	67, 68, 69, 70	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду		

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Оформление предметно-пространственной среды

Методическое обеспечение:

1. Плакат «Правила поведения на воде на открытой воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
6. Картотека игр и упражнений
7. Комплексы дыхательных упражнений.
8. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Материально-техническое обеспечение:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги.
5. Нарукавники.

6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие.
10. Поплавки цветные (флажки) .
11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
12. Музыкальный плеер.
13. Диски с музыкальными композициями.

**3.2. Расписание дополнительной образовательной платной услуги
«Обучение плаванию» на 2017- 2018 учебный год**

	6-7 лет		5-6 лет	4-5 лет	
	Группа №1	Группа №2	Группа №3	Группа №4	Группа №5
Понедельник	10.40-11.10		17.20 – 17.45		
Вторник		17.25–17.55		10.40 – 11.00	11.15 – 11.35
Среда			10.40-11.05		
Четверг	17.20-17.50			10.40 – 11.00	11.15- 11.35
Пятница		10.40 -11.10			

3.3. Перечень методических пособий

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
3. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
4. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
5. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
6. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
7. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
8. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
9. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
11. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. Пер. с англ. В.М. Боженков. - Минск: Попурри, 2013. - 288 с.: ил.