Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Крепыш»

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

педагогическим советом Заведующий МБДОУ

Протокол № 1 «Детский сад «Крепыш»

От «30» августа 2024 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Винокурова

Приказ № 70а

от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа образовательной деятельности детей (3-7 лет)

область «Физическое развитие» (плавание)

на 2024 – 2025 учебный год

Разработчик программы:

инструктор по физической культуре

Виноградова Е.Б

Смоленская область

г. Гагарин.

# Содержание:

1. **Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4**
2. **Целевой раздел**

* Цели и задачи реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9
* Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 10
* Характеристика основных плавательных навыков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15
* Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 16
* Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками образовательной

программы дошкольного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20

# Содержательный раздел

* Учебный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 23
* Содержание учебного плана \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 35
* Система педагогической диагностики достижения воспитанниками планируемых результатов освоения программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 45

# Организационный раздел

* + Организация проведения НОД по плаванию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 51
  + Обеспечение безопасности и санитарно-гигиенические условия проведения НОД: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 56

- во время занятий в плавательном бассейне;

- во время занятий в спортивном зале (на улице)

* + Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в здоровье \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 64
  + Условия реализации рабочей программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 69
  + Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 70
  + Календарное планирование организованной образовательной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 76
  + Список используемой литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_89

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа построена на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов, Федеральной образовательной программой дошкольного образования и Образовательной программой МБДОУ «Детский сад «Крепыш»

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с

- ОПДО МБДОУ «Детский сад «Крепыш»;

- программой «От рождения до школы» под  редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.;

- программой «От рождения до школы» Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой-6-е изд.,доп.- М.; МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021-368с.;

- программой развития МБДОУ «Детский сад «Крепыш»

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программ:

|  |  |
| --- | --- |
| Авторы, название программы | Краткое описание |
| Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева Т.Л. Богина« Обучение плаванию в детском саду». | Программа предлагает начинать формировать умение плавать со второй младшей группы. Согласно методике авторов, распределение упражнений и игр по занятиям для всех возрастных групп опирается на дидактические принципы систематичности, постепенности, доступности, наглядности, активности, а так же увеличения физической нагрузки. Предусмотрено усвоение каждого раздела программы обучения на протяжении нескольких занятий, что дает возможность детям закрепить приобретенные навыки и умения. Этапы обучения расписаны очень подробно. Авторы уделяют большое внимание обучению техники плавания, предлагают методики обучения способам плавания. |
| Л.Ф. Еремеева «Научите ребенка плавать». | Содержание данной программы ориентировано на обучение именно спортивному плаванию, отсутствуют задачи и рекомендации по оздоровлению детей в бассейне. Однако есть достаточно позитивные моменты – прежде всего этапность обучения независимо от уровня физического развития ребенка. Освоение программы рассчитано на детей не только дошкольного, но и младшего школьного возраста, что обеспечивает определенный уровень преемственности в обучении плаванию. В методических рекомендациях к программе рассмотрены типичные ошибки детей при освоении плавательных движений и указаны способы их исправления. |
| А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» | Цель программы не только обучение детей дошкольного возраста плаванию, но и закаливание, укрепление детского организма, создание основы для развития разностороннего физического развития. Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области. Для облегчения внедрения программы авторами предложен календарный учебный план для всех возрастных групп. |

Программа:

- обеспечивает единое для Российской Федерации содержание ДО и планируемые результаты освоения образовательной программы ДО.

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Основное содержание нашей программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта – освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

* непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
* оздоровительно-профилактический комплекс занятий;
* развлечения, праздники на воде.

Содержание учебного плана представлено разделами «Плавание», «Физкультура», «Здоровье»

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а так же рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Физкультура» направлен развитие психофизических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), знакомит детей с играми на суше (занятия проходят в осенний и весенний период на улице или в спортивном зале – по погоде), которые впоследствии переносятся в воду.

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

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

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Рабочая программа составлена в соответствии с

* «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26);
* «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 18.12.2020
* Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»

1. **Целевой раздел**

**2.1 Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы реализации программы**

**Цель программы –** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения физического развития каждого ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи** ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

**Развивающие задачи** направлены на всестороннее физическое развитие , расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде.

**Воспитательные задачи** направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

**2.2 Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

* + - ***принцип сознательности и активности***– предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
    - ***принцип наглядности***– предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
    - ***принцип доступности***– предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
    - ***принцип индивидуального подхода***– обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
    - ***принцип постепенности в повышении требований***– предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

* + - ***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:

1. ***Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:***
   * комплекс подводящих упражнений;
   * элементы «сухого плавания».
2. ***Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами****:*
   * передвижение по дну и простейшие действия в воде;
   * погружение в воду, в том числе с головой;
   * упражнение на дыхание;
   * открывание глаз в воде;
   * всплывание и лежание на поверхности воды;
   * скольжение по поверхности воды.
3. ***Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:***
   * движение рук и ног;
   * дыхание пловца;
   * согласование движений рук, ног, дыхания;
   * плавание в координации движений.
4. ***Простейшие спады и прыжки в воду:***
   * спады;
   * прыжки на месте и с продвижением;
   * прыжки ногами вперед;
   * прыжки головой вперед.
5. ***Игры и игровые упражнения способствующие:***
   * развитию умения передвигаться в воде;
   * овладению навыком погружения и открывания глаз;
   * овладению выдохам в воду;
   * развитию умения всплывать;
   * овладению лежанием;
   * овладению скольжением;
   * развитию умения выполнять прыжки в воду;
   * развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяют разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;

- изучение движений с неподвижной опорой;

- изучение движений с подвижной опорой;

- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. 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 у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности можно легко исправить в процессе дальнейшего обучения.

**2.3 Характеристика основных плавательных навыков**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык | Характеристика |
| Ныряние | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с  подъемной силой. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде,  чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную  силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, 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. |

**2.4 Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени психофизического развития детей:

Младший дошкольный возраст – 3-4 года

Средний дошкольный возраст – 4-5 лет

Старший дошкольный возраст – 5-6 лет

Подготовительный к школе возраст – 6-8 лет

**Младший дошкольный возраст 3-4 года**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы, и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

**Средний дошкольный возраст 4-5 лет**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких 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 ЖЕЛ у пятилетнего ребенка 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 ребенка, 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.

**Старший дошкольный возраст 5-6 лет**

Шестой год жизни ребёнка 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 незавершенно (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).

**Подготовительный к школе возраст 6-8 лет**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет детей в этом возрасте 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.

**2.5 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования**

1. Сформировать у детей в процессе обучения плаванию элементарные технические навыки, эмоционально положительное отношение к плаванию.

2. Достаточный в соответствии с возрастом уровень физической подготовленности, наличие необходимых психофизических и морально-волевых качеств личности.

3. Улучшение функционального состояния организма детей – гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечнососудистой и дыхательной систем.

**Требования к уровню подготовки в каждой возрастной группе .**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | К концу года дети могут |
| Младшая группа | Погружать лицо, голову в воду; ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук; бегать (игры «догони меня», «Бегом за мячом» и т.п.); выполнять упр «Крокодильчик» с работой ног; дуть на воду, выполнять вдох над водой и выдох в воду; прыгать по бассейну с продвижением вперед; пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |
| Средняя группа | Погружать лицо в воду и открывать глаза в воде; бегать парами; пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку; делать попытку доставать предметы со дна; выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; выполнять упр «Ветерок»; выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди; скользить на груди, выполнять упр в паре «На буксире»; выполнять упр «Звездочка», «Медуза». |
| Старшая группа | Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде; нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку; доставать предметы со дна, выполнять упр «Ловец»; выполнять серии выдохов в воду, упр на задержку дыхания «Кто дольше»; скользить на груди с работой ног, с работой рук; пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди; выполнять упр «Звездочка» на груди и спине; выполнять упр «Поплавок». |
| Подготовительная группа | Погружаться в воду, открывать глаза в воде; поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой; нырять в обруч, проплывать тоннель, мост; выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох – выдох в сочетании с движением ног; скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук; скользить на спине, лежать с плавательной доской; продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине; пытаться плавать без поддержки на груди и на спине; выполнять упр на длительность «Звездочка», «Медуза», «Поплавок», «Стрелочка» |

1. **Содержательный раздел**

**3.1 Учебный план**

**Вторая младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **№ занятия** | | | | | |
| **№ 1 – 8** | **№ 9 – 12** | **№ 13 – 17** | **№ 18 – 24** | **№ 25 – 28** | **№29 – 36** |
| Обучающие | 1. Обучение организованному передвижению в колоне по одному, в парах. 2. Обучение правилам ТБ на занятиях. 3. Знакомство с правилами игр и упражнений используемых на занятиях в плавательном бассейне | 1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение выдоху в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться | 1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию в воде. | 1. Обучение скольжению на надувном круге. 2. Закрепление пройденного материала | 1. Подготовка и выполнение норм первого этапа обучения плаванию | 1. Обучение комплексам сухой разминки. 2. Подготовка к тестированию физических качеств. |
| Оздоровительные | 1. Активизация работы вистибулярного аппарата. | 1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. | 1. Укрепление мышц, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей. | 1. Повышение функциональных возможностей организма. | 1. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы. | 1. Активизация работы вистибулярного аппарата. |
| Развивающие | 1. Развитие ориентации в пространстве. | 1. Развитие равновесия | 1. Развитие силы. | 1. Развитие ловкости, выносливости. | 1. Развитие выносливости. | 1. Развитие координации |
| Воспитательные | 1. Воспитание организованности. | 1. Воспитание смелости. | 1. Воспитание положительного отношения детей к занятиям. | 1. Воспитание решительности, выдержки. | 1. Воспитание организованности. | 1. Воспитание организованности. |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **№ занятия** | | | | | |
| **№ 1 – 8** | **№ 9 – 12** | **№ 13 – 17** | **№ 18 – 24** | **№ 25 – 28** | **№29 – 36** |
| Обучающие | 1. Закрепление правил ТБ на занятиях. 2. Знакомство с правилами новых игр и упражнений используемых при обучении плаванию. 3. Повторение правил уже знакомых игр и выполнения упражнений используемых при обучении плаванию. 4. Вводное тестирование физических качеств. | 1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди. 2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду. 4. Дальнейшее обучение выдоху в воду. | 1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль. 2. Обучение скольжению на груди. 3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс. 4. Закрепление пройденного материала. | 1. Обучение скольжению на груди, спине. 2. Совершенствование изученных упражнений. | 1. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию. | 1. Подготовка к выполнению и выполнение сдачи нормативов физических качеств. |
| Оздоровительные | 1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Профилактика плоскостопия. | 1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей. | 1. Повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. | 1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата. | 1. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы. | 1. Укрепление мышц тела нижних и верхних конечностей. 2. Профилактика искривления позвоночника. |
| Развивающие | 1. Развитие координации. | 1. Развитие внимания, силы, быстроты. | 1. Развитие выносливости. | 1. Развитие гибкости, ловкости. | 1. Развитие выносливости. | 1. Развитие координации. |
| Воспитательные | 1. Воспитание дисциплинированности. 2. Воспитание чувства любви к физкультуре. | 1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки. | 1. Воспитание уверенности в своих силах, смелости. | 1. Воспитание нравственно–волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности). | 1. Воспитание выдержки. | 1. Воспитание чувства уверенности в своих силах. 2. Повышение эмоционального тонуса. |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **№ занятия** | | | | | |
| **№ 1 – 8** | **№ 9 – 12** | **№ 13 – 17** | **№ 18 – 24** | **№ 25 – 28** | **№29 – 36** |
| Обучающие | 1. Закрепление правил ТБ на занятиях. 2. Знакомство с правилами новых игр и упражнений используемых при обучении плаванию. 3. Повторение правил уже знакомых игр и выполнения упражнений используемых при обучении плаванию 4. Вводное тестирование физических качеств. | 1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног 2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием. 3. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине | 1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног, рук. 2. Обучение плаванию кролем на спине в полной координации. 3. Закрепление пройденного материала. | 1. Обучение плаванию способом брасс при помощи движений рук в согласовании с дыханием. 2. Совершенствование изученных упражнений. | 1. Подготовка и сдача норм третьего обучения плаванию. | 1. Подготовка к выполнению и выполнение сдачи нормативов физических качеств. |
| Оздоровительные | 1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Профилактика плоскостопия и искривления позвоночника. | 1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки. | 1. Повышение общей и силовой выносливости мышц. 2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких. | 1. Повышение функциональных возможностей организма. | 1. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы. | 1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. 2. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. |
| Развивающие | 1. Развитие ловкости, гибкости. | 1. Развитие гибкости. | 1. Развитие силы, выносливости. | 1. Развитие ловкости. | 1. Развитие координации. | 1. Развитие выносливости, силы. |
| Воспитательные | 1. Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки. | 1. Воспитание воли, целеустремленности. | 1. Воспитание чувства товарищества, выдержки. | 1. Воспитание сознательной дисциплины, организованности. | 1. Воспитание уверенности в своих вилах. | 1. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью. |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **№ занятия** | | | | | |
| **№ 1 – 8** | **№ 9 – 12** | **№ 13 – 17** | **№ 18 – 24** | **№ 25 – 28** | **№29 – 36** |
| Обучающие | 1. Обучение и закрепление выполнения упражнений и комплексов упражнений на координацию. 2. Вводное тестирование физических качеств. | 1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2. Обучение плаванию способом кроль на груди при помощи рук в полном согласовании с дыханием. 3. Закрепление навыка плавания комбинированными способами. 4. Закрепление навыка плавания способом кроль на спине в полной координации. | 1. Обучение плаванию способом кроль на груди в полной координации. 2. Продолжение обучения плаванию способом брасс при помощи движений рук в согласовании с дыханием. 3. Закрепление и совершенствование пройденного материала. | 1. Обучение плаванию под водой. 2. Обучение приемам самопомощи и помощи товарищу. 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. | 1. Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию. | 1. Закрепление знаний ТБ на воде и у водоемов. 2. Подготовка к выполнению и выполнение сдачи нормативов физических качеств. |
| Оздоровительные | 1. Крепление мышц тела верхних и нижних конечностей. | 1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2. Закаливание организма. | 1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Улучшение подвижности суставов. 3. Увеличение резервных возможностей дыхания. | 1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно – сосудистой и дыхательной систем. | 1. Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы. 2. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. | 1. Повышение общей и силовой выносливости мышц. |
| Развивающие | 1. Развитие координационных способностей. | 1. Развитие гибкости. | 1. Развитие силы, выносливости. | 1. Развитие ловкости. | 1. Развитие выносливости. | 1. Развитие силовой выносливости. |
| Воспитательные | 1. Воспитание воли, выдержки. | 1. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, любви к физкультуре. | 1. Воспитание целеустремленности, сообразительности. | 1. Воспитание настойчивости в достижении цели, честности. | 1. Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности. | 1. Воспитание бережного отношения к своему здоровью |

* 1. **Содержание учебного плана**

**Вторая младшая группа 3-4 года**

**Раздел «Плавание»**

***Задачи:***

1. Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и т.д.;

- учить, не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;

- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

2. Приобщать малышей к плаванию:

- учить скользить с надувным кругом и без него;

- учить выдоху в воду;

- формировать попеременное движение ног (способом кроль);

***Упражнения и игры.***

«Цапля», «Паровозик», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Пять маленьких рыбок», «Фонтан», «Пузырь», «Пять веселых лягушат», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Сердитая рыбка», «Жучок – паучок», «Найди клад», «Затейники»

**Раздел «Физкультура»**

***Задачи:***

1. Формировать навык организованного передвижения .

2. Развивать физические качества.

3. Формирование техники двигательных действий (запомнить цепочку упражнений).

4. Знакомство с правилами игр используемых на занятиях по плаванию (по возрасту).

**Раздел «Здоровье»**

***Задачи***

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела нижних конечностей.

3. Формировать «дыхательное удовольствие».

4. Формировать гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;

- мыться под душем, пользоваться мылом и губкой при помощи взрослого;

- насухо вытираться при помощи взрослого;

- одеваться в определенной последовательности.

5. Учить правилам поведения на воде:

- осторожно ходить по обходным дорожкам;

- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;

- не толкаться и не топить других детей;

- слушать и выполнять все указания инструктора.

**Средняя группа 4 – 5 лет**

**Раздел «Плавание»**

***Задачи:***

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.

2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.

3. Продолжать учить плавать облегченными способами.

***Упражнения и игры.***

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движением рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры: «Догони меня», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Поплавок», «Затейники», « Найди клад», « Мы ребята смелые», « Море волнуется», «Бегом за мячом», «Волны на море», «Домики», «Фонтан»

**Раздел «Физкультура»**

***Задачи:***

1. Формировать навык выполнения организационно – методических требований:

- строевые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- выполнение указаний инструктора.

2. Развивать физические качества.

3. Знакомство с правилами игр используемых на занятиях по плаванию (по возрасту)

**Раздел «Здоровье»**

***Задачи:***

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.

2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

3. Укреплять мышечный корсет ребенка.

4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.

5. Закреплять правила поведения на воде и помещениях бассейна.

6. Формировать гигиенические навыки:

- раздеваться и одеваться в определенной последовательности;

- аккуратно складывать и вешать одежду;

- мыться под душем , пользуясь мылом и губкой;

- самостоятельно пользоваться полотенцем;

- последовательно вытирать части тела.

**Старшая группа 5-6 лет**

**Раздел «Плавание»**

***Задачи:***

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с подручными средствами и без них.

2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.

3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс.

4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

***Упражнения и игры.***

«Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами кроль на груди, спине, брасс с подручными средствами. Игры: «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Ловишки с мячом», «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и щука», «Веселые ребята», «Водолазы», «Летает – плавает», « Циркачи», разнообразные эстафеты.

**Раздел «Физкультура»**

***Задачи:***

1. Развитие двигательных навыков, согласованное движение рук и ног.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств.
4. Знакомство с правилами игр используемых на занятиях по плаванию (по возрасту).
5. Повышение мотивации к спортивной деятельности.

**Раздел «Здоровье»**

***Задачи:***

1.Способствовать закаливанию организма.

2. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненную емкость легких.

3. Повышать общую и силовую выносливость мышц.

4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

5. Закреплять правила поведения на воде и в помещениях бассейна.

6. Формировать гигиенические навыки:

- научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;

- самостоятельно мыться под душем мылом и губкой;

- тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;

- осторожно сушить волосы феном.

**Подготовительная группа 6 – 8 лет**

**Раздел «Плавание»**

***Задачи:***

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.

2. Изучать движения ног способом брасс.

3. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.

4. Продолжать учить согласовывать движения ног с дыханием.

5. Учить плавать под водой.

6. Обучать прыжкам в воду с возвышенности.

7. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.

8. Учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха.

9. Поддерживать выбор ребенка способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

***Упражнения и игры.***

Скольжение с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, «Торпеда», «Винт», «Звездочка» - «Поплавок» - «Звездочка». Игры: «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Переправа», «Водолазы», «Циркачи», «Под мостом», Водное поло», различные эстафеты.

**Раздел «Физкультура»**

***Задачи:***

1. Развитие координации и ортостатической устойчивости.
2. Развитие физических качеств.
3. Повторение правил игр, используемых на занятиях по плаванию.
4. Повышение мотивации к спортивной деятельности.

**Раздел «Здоровье»**

***Задачи:***

1.Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.

2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

3. Повышать работоспособность организма.

4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.

5. Приобщать к здоровому образу жизни.

6. Формировать гигиенические навыки:

- быстро раздеваться и одеваться;

- правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь губками и мылом;

- насухо вытираться;

- сушить волосы феном.

**3.3 Система педагогической диагностики достижения воспитанниками планируемых результатов освоения программы**

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируется.

# При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

*-Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

*-Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

*-Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

**Протокол обследования навыков плавания.**

Вторая младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка. | Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках , т.д. | Не бояться брызг (поливание на себя водой). | Опускание лица в воду. | Сбор игрушек за 30 сек  (по 2 чел под музыку). |
|  |  |  |  |  |  |

Средняя группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.ребенка. | Свободное передвижение с различными положениями рук. | Погружение в воду с головой, задержка дыхания. | Выдох в воду. | Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов. | Скольжение на груди с доской (поперек ванны). | Собирание игрушек за 30 сек. | Поливание на себя водой. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.ребенка. | Погружение в воду с задержкой дыхания  (5-30 сек) | Выдох в воду. | «Звездочка» - «Поплавок» в комбинации. | Скольжение на груди без доски  (2 -4 м). | Плавание на груди с работой ног с предметом. | Скольжение на спине с доской. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф. И.ребенка | Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий. | «Звездочка», «Поплавок» в комбинации | Вдох – выдох до 10 раз многократно. | Скольжение на груди и спине без предмета (4 м) | Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15 сек) | Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой. | Свободное плавание в полной координации. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Плавательные движения. | Уровень выполнения | | |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Скольжение на груди. | Без ошибок. | Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты. | Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и  плеч). |
| 2 | Скольжение на спине. | Без ошибок. | Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты. | Сгибание туловища в поясничной области (скольжение  «сидя»). Прогиб туловища в  поясничной области (голова сильно  запрокинута назад). |
| 3 | Движения ногами при плавании  кролем на груди, спине. | Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами. | Неправильное положение тела на воде. | Сильное сгибание ног, стопы не повёрнуты внутрь. |
| 4 | Движения руками при плавании кролем на груди. | Без ошибок. | Пальцы рук не соединены. | Руки согнуты, неполный гребок. |
| 5 | Движения руками при плавании  кролем на спине. | Без ошибок. | Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены. | Руки согнуты, неполный гребок. |
| 6 | Плавание кролем на груди в  полной координации. | Практически без ошибок. Затянутый вдох. | Руки и ноги согнуты. | Нет согласования движений рук, ног и дыхания. |
| 7 | Плавание кролем на спине в полной координации. | Практически без ошибок.  Неритмичное дыхание. | Руки и ноги согнуты. | Нет согласования движений рук, ног и дыхания. |

Уровень развития основных двигательных качеств и навыков считается важным показателем физического развития дошкольников. Система своевременного выявления изменений и оценки достижений физической подготовленности (ФП) детей проводиться методически правильно, с соблюдением гигиенических рекомендаций.

# Организационный раздел

* 1. **Организация проведения НОД по плаванию**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно – гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне в период отопительного сезона и в спортивном зале (на улице) в осеннее –весенний период. Помещение плавательного бассейна и спортивного зала расположены в здании МБДОУ « Детский сад» Крепыш» г.Гагарин.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно 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 (занятия плаванием не должны проходить непосредственно поле еды).

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы по гендерному типу и в зависимости от конкретных условий.

**Длительность НОД в различных возрастных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количе ство подгру пп | Число детей в подгру  ппе | Длительность занятий (мин). | |
| В одной подгруппе | во всей группе |
| Вторая младшая | 2 | 8 – 10 | от 10-15 до 20 | от 20-30 до 40-60 |
| Средняя | 2 | 8 - 10 | от 15-20 до 25-30 | от 30-40 до 50-60 |
| Старшая | 2 | 8 - 10 | от20-25 до 30 | от 40 до 60 |
| Подготовительная  к школе | 2 | 8 - 10 | От 25 до 30 | От 50 до 60 |

**Распределение количества НОД в разных возрастных группах на учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | | | | Количество часов | | |
| в  неделю | в год | | | в неделю | в месяц | в год |
| в зале (на улице) | в бассейне | всего |
| Вторая младшая | 1 | 16 | 20 | 36 | 15мин | 1 | 9 |
| Средняя | 1 | 16 | 20 | 36 | 20мин | 1часа  20мин | 12 |
| Старшая | 1 | 16 | 20 | 36 | 25мин | 1час  40мин | 15 |
| Подготовительная к школе | 1 | 16 | 20 | 36 | 30мин. | 2 | 18 |

**Продолжительность и распределение количества досуговых мероприятий, развлечений, праздников**

**в разных возрастных группах в год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество  проведения | | | Продолжительность  проведения | | |
| досуг | развлечение | праздник | досуг | развлечение | праздник |
| Вторая младшая | 1 раз в два месяца |  |  | 15-20 мин |  |  |
| Средняя | 1 раз в два месяца | 2 раза в год |  | 20-25 мин | 20- 30 мин |  |
| Старшая | 1 раз в  месяц | 1 раз в два месяца | 1 раз в год | 25-30 мин | 25-35 мин | до 1 часа |
| Подготовительная  к школе | 1 раз в месяц | 1 раз в два месяца | 2 раза в год | 30-35 мин | 40-45 мин | до 1 часа |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатель работает в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Он ведет работу в своей группе: следит за выполнением расписания и готовит подгруппы к ним, знакомит с правилами поведения в бассейне, учит быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

* 1. **Обеспечение безопасности и санитарно-гигиенические условия проведения НОД:**

**- во время занятий в плавательном бассейне;**

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.

До начала занятий:

1. Комплектование подгрупп в занимающейся группе проводить с учетом  состояния здоровья и степени подготовленности, увеличения численности сверх установленной нормы (6-8 человек) не допускается.
2. Перед каждым занятием проводится осмотр спортивного инвентаря и оборудования, неисправный инвентарь не применяется. При обнаружении неисправности, влияющей на проведение занятий, ставится в известность администрация ГБДОУ  и до устранения неисправности занятия не проводятся.
3. В отсутствии инструктора группа в бассейн не допускается.
4. Обеспечивается  организованный выход группы из душевой в помещение чаши бассейна.
5. Очередное занятие начинается только после того, как предыдущая группа полностью покинет чашу бассейна.

Санитарно-гигиенические условия:

1. Освещенные и проветриваемые помещения.
2. Должна осуществляться систематическая смена воды.
3. Должна регулярно проводиться текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря.
4. Дезинфекция ванны проводится при каждом спуске воды.
5. Анализ качества воды и дезинфекция помещений и оборудования контролируется санэпиденстанцией.
6. Одежда для плавания не должна стеснять движений , быть удобной из быстросохнущего материала; обувь не скользкой, на голове резиновая шапочка, под которую убраны волосы.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне,

параметры набора воды в каждой возрастной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина бассейна (м) |
| Вторая младшая | +30..+32 | +26..+28 | 0,3 – 0,4 |
| Средняя | +28..+29 | +24..+28 | 0,4 – 0,5 |
| Старшая | +27..+28 | +24..+28 | 0,5 -0,6 |
| Подготовительная | +27..+28 | +24..+28 | 0,6 – 0, 7 |

Во время занятий:

1. Инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, проведение контроля за находящимися в воде детьми.
2. Инструктор обязан:

- не допускать к занятиям детей, не получивших допуск врача к занятиям;

-на первых занятиях проводить инструктаж о правилах поведения в помещениях бассейна и правилах безопасного поведения на воде, осуществлять постоянный контроль над их выполнением;

- входить в чашу бассейна первым и выходить последним;

- контролировать температуру воды;

- выполнение прыжков в воду разрешать индивидуально, при непосредственном  наблюдении;

- при обучении нырянию в длину и глубину выполнение упражнения разрешать по одному человеку, под наблюдением, до момента выныривания из воды;

-прекратить занятие и проконтролировать выход из воды всех занимающихся из чаши, в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятия, или угрожающих жизни и здоровью детей;

-уметь оперативно проводить спасательные работы и оказывать первую медицинскую  помощь при утоплении;

3.Выход занимающихся из чаши бассейна до конца занятий допускается только с разрешения инструктора.

По окончании занятий:

1. Занятия прекращаются по сигналу инструктора.
2. Выход группы осуществляется организованно, из чаши в душевую, из душевой в раздевалку.

Запрещается включение фенов детьми. Фены включаются обслуживающим персоналом или инструктором.

Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

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

**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 спиной к воде;

-не стоять без движений в воде;

-не наталкиваться друг на друга;

-не кричать;

-не звать нарочно на помощь;

-не топить друг друга;

-не бегать в помещении бассейна;

-просить разрешения выйти по необходимости;

-выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде (очередная команда подается после того, как – выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды).

-выходить быстро по команде инструктора.

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

**- во время занятий в спортивном зале (на улице)**

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

**Материалы и оборудование:**

1. Все оборудование: гимнастические стенки, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.
2. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.
3. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
4. Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.
5. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
6. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг., а так же привлекать детей к труду, предоставляющему угрозу инфицирования.

**Санитарно-гигиенические условия:**

1. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно светлым, с использованием искусственного и естественного освещения.
2. Перед каждым занятием должна проводиться влажная уборка и проветривание помещения.
3. Должна быть удобная, не сковывающая движения и не затрудняющая теплообмен одежда.
4. Должна быть удобная, не скользкая обувь без каблука.
5. Не должно быть посторонних предметов в карманах (мелкие игрушки и др.), на теле ( бусы, цепочки, лишние висящие украшения на волосах и др.) или одежде ( значки, булавки и др.), волосы должны быть убраны, очки у плохо видящих детей должны быть закреплены на затылке резинкой.

**Требования к организации занятий:**

1. Занятия должны проводиться с учетом индивидуальных особенностей детей по результатам систематической (2 раза в год) их диспансеризации.
2. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.
3. При выполнении новых или сложных упражнений должна выполняться правильная страховка со стороны инструктора, воспитателя.
4. При выполнении упражнений на снарядах и тренажерах под ними должны находиться гимнастические маты.
5. При организации занятий следует следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
6. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра инструктора, воспитателя.
7. Следить за организованным входом и выходом детей из зала.
8. При проведении занятия следует следить за правильным выбором места проведения и местом расположения инструктора так, чтобы в поле зрения находились в се дети.
9. При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
10. Инструктор (воспитатель) должен осуществлять постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки у детей во время занятия.
11. При организации занятия следует постоянно следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, следует предложить ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
12. Инструктор (воспитатель) в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения и техникой безопасности на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Недостаточность внимания к созданию условий физическому воспитанию может привести не только к ошибкам, но и повлечь за собой различные травмы, навредить здоровью ребенка. Поэтому организация занятий по физической культуре детей требует строгого соблюдения правил техники безопасности.

Таким образом, для предотвращения травматизма детей на занятиях по плаванию и физкультурных занятиях должны соблюдаться все правила организации занятия, требования к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно-гигиенических условий и форм одежды. Обязательный систематический врачебный контроль над физическим состоянием детей, осознанно оценивать значение страховки и помощи; место занятия, инвентарь и оборудование должно находиться в удовлетворительном состоянии.

* 1. **Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в здоровье**

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении занятий требует. Чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят медицинское обследование, которое позволяет определить степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно – сосудистой системы.

Врач совместно с медицинским работником ДОУ решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом их здоровья и индивидуальных особенностей. Так первые занятия после болезни должны быть менее продолжительными. После 3 – 4 занятий продолжительность стабилизируется.

Медицинский работник ДОУ в соответствии с заключением врача:

- освобождает детей от занятий после перенесенных заболеваний;

- дает рекомендации инструктору по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок для детей с отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих и др.

**Методические рекомендации для детей с отклонениями в здоровье**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Проблема со здоровьем | Рекомендуется | Нежелательно |
| Нарушение осанки | Контроль осанки у стенки, с приседаниями. И.п. – лежа на спине, животе, упор на коленях, четвереньках. Упражнения в равновесии, на координацию.  Подвижные игры с тренировкой правильной осанки. | Упражнения на скручивание. Ограничить бег, упражнения из и.п. сидя, прыжки.  Упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку. |
| Плоскостопие | Босохождение, корригирующие упражнения, упражнения с массажерами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности и т.п.  Плавание.  Специальные виды ходьбы – на пятках, наружном крае стопы, носках и т.п.  Упражнения с захватыванием предметов пальцами ног.  Массаж стоп. | Длительный медленный бег, спрыгивание.  Ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стоп. |
| Заболевание органов дыхания | Упражнения на тренировку полного дыхания с удлиненным вдохом, звуковая гимнастика.  Упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег.  Подвижные игры большой и средней степени подвижности, упражнения с отягощением. | Сложнокоординированные упражнения.  Упражнения в быстром темпе, на задержку дыхания и натуживание.  Ограничение в использовании спортивных сооружений. |
| Заболевание сердечно – сосудистой системы | Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный равномерный медленный бег.  Плавание.  ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности. Круговые вращения в плечевых суставах, боксирование, попеременные выпады с покачиванием.  Упражнения на развитие диафрагмального дыхания. | Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением.  Бег на длинные дистанции.  Прыжки, силовые упражнения.  Участие в играх соревновательного характера. |
| Болезни органов пищеварения | ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма.  Элементы спорта.  Специальные упражнения на больших гимнастических мячах.  Упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса. | Подскоки, прыжки, упражнения с натуживан6ием.  Умеренные нагрузки на мышцы брюшного пресса, упражнения из и.п. лежа на животе. |
| Заболевания почек и мочевыводящих путей | Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины и т.п., лежа на спине, боку, стоя на четвереньках.  Массаж живота, затылочной части головы.  Психогимнастика, упражнения в расслаблении.  Дыхательные упражнения. | Плавание, ходьба на лыжах, подвижные игры на воздухе.  Ограничить время пребывания в воде при занятиях плаванием.  Акробатические упражнения. |
| Заболевания нервной системы | Упражнения на выносливость.  Ритмическая гимнастика (А.И. Бурениной).  Прикладные упражнения.  Игровая форма проведения занятий.  Различные виды психогимнастик.  Упражнения на релаксацию. | Двигательные парадоксы, сложнокоординированные движения и упражнения (например, равновесие на скамейке).  Ограничить время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры – соревнования) |

Допуск к занятиям плаванием детей с хроническими заболеваниями (тонзиллит, бронхит, отит и др.) определяется соответствующими специалистами отдельно для каждого ребенка.

Перед каждым занятием детей осматривается медицинский работник ДОУ и освобождается от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания.

Дети с кожно – аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются вплоть до полного исчезновения клинических проявлений болезни. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог.

Часто болеющих детей, а так же детей с задержкой физического развития целесообразно объединить в одну подгруппу и создать для них наиболее благоприятные условия.

Расписание занятий по плаванию целесообразно составлять таким образом, чтобы вначале купались младшие группы, а затем старшие.

* 1. **Условия реализации рабочей программы**

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

**Таблица перечня имеющегося оборудования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество ( шт)** |
| **Инвентарь (постоянные ориентиры)** | | |
| 1. | Плавательные доски | 10 |
| 2. | Нудлсы | 8 |
| 3. | Мячи пластиковые малые | 60 |
| 4. | Надувные круги | 8 |
| 5. | Надувные манжеты и нарукавники | 8 |
| 6. | Надувные мячи разного размера | 5 |
| 7. | Надувные игрушки | 8 |
| 8. | Плавающие резиновые  игрушки | 10 |
| 9. | Тонущие игрушки | 8 |
| 10. | Резиновые мячи | 10 |
| 11. | Плавающие обручи | 10 |
| 12. | Пластмассовые ведерки | 8 |
| 13. | Пояса для плавания | 6 |

* 1. **Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений**

**Вторая младшая группа.**

**Упражнения** у бортика, в игре, стоя свободно. Самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

**Дуть** на игрушки, делать энергичный выдох в воду, опускать лицо в воду и погружаться до подбородка.

**Ходить**, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

**Бегать,** с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки (»Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

**Погружение в воду**: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя

**Подвижных игры:** «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Поймай воду», «Волны на море», «Поймай лодочку (рыбку) гоните меня», «Солнышко и дождик», «Переправа», «Найди свой домик», «Кораблики», «Найди себе пару», «Море волнуется», «Карусели», «Пузырь», «Принеси мяч», «Мячики», «Лодочки плывут», «Бегом за мячом», «Сердитая рыбка».

# Средняя группа.

**Упражнения** у бортика, самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Выпрыгивание из воды, прыжки, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивания с последующим погружением в воду; прыжки с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Вытягивания на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скольжение по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»). **Ходьба:** «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

**Прыжки:** на месте у бортика («Кто выше?), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

**Погружение.** Погружения в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»), погружение до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Дыхание.** Выдохи в воду, погрузив лицо и всю голову.

**Подвижных игры:** «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек»,

«Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

# Старшая группа.

**Упражнения в ходьбе и беге:** использовать все виды ходьбы (в т. ч. В виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

**Упражнения в прыжках:** «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

**Упражнения на погружение под воду и дыхание:** «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна;

«Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

**Упражнения на скольжение:** встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; *«Стрела»* - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги ( то же, но лёжа на спине); *«Медуза»* - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; *«Звезда»* - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; *«Звезда» на спине* – то же, только лёжа на спине *«Торпеда***»** - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; *«Торпеда» на спине* – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади,

приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски*; «Винт»* - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

**Игры:** «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

# Подготовительная к школе группа.

**Передвижения в воде:** все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования. **Скольжение:** на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

**Отработка дыхания:** ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом

«Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

**Плавание:** ходьба с наклоном вперёд, правя (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом» Кроль» на спине, ритмично дыша.

**Игры и игровые упражнения:** «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы»,

«Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

* 1. **Календарное планирование организованной образовательной деятельности**

**Вторая младшая группа**

**(занятия непосредственно в плавательном бассейне)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Ноябрь – март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| 1 | Вводная беседа | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ОРУ | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Специальные упражнения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Развитие физических качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5 | Подготовительные упражнения по освоению с водой:  - вхождение в воду, передвижения в воде, ознакомление со свойствами воды  - погружение в воду: по шею, до уровня подбородка, до уровня носа, до уровня глаз.  - опускание лица в воду  - обучение выдоху в воду  - погружение в воду с головой  - лежание с надувным кругом  - лежание на воде с поддержкой на спине  - скольжение с надувным кругом, нарукавниками | **+** | **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+** |  |
| 6 | Изучение движений ног способом кроль на груди, спине |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 7 | Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 8 | Изучение движений рук способом брасс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| 9 | Тестирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| 10 | Игры | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 11 | Индивидуальная работа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Вторая младшая группа**

**(занятия в спортивном зале (на улице) – сухое плавание)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание занятий** | **Сентябрь – октябрь** | | | | | | | | **Апрель – май** | | | | | | | |
| **№ занятия** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводная беседа | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Строевые упражнения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Игры | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Валеологическое занятие |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| 5 | Развитие физических качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Тестирование физических качеств |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |

**Средняя группа**

**(занятия непосредственно в плавательном бассейне)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Ноябрь – март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| 1 | Вводная беседа | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Специальные упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Разнообразные способы передвижения в воде | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Погружение в воду с открыванием глаз под водой |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Выдохи в воду |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 8 | Лежание на воде, держась за опору |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Лежание на воде без опоры на груди |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 10 | Лежание на воде со вспомогательными средствами на спине |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 11 | Скольжение на груди  - со вспомогательными средствами  - самостоятельно |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 12 | Обучение скольжению на спине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| 13 | Обучение скольжению на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 14 | Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед – назад |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 15 | Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 16 | Развитие физических качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Игры в воде | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18 | Тестирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 19 | Индивидуальная работа | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Средняя группа**

**(занятия в спортивном зале (на улице) – сухое плавание)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание занятий** | **Сентябрь – октябрь** | | | | | | | | **Апрель – май** | | | | | | | |
| **№ занятия** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводная беседа | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Строевые упражнения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Игры | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Валеологическое занятие |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| 5 | Развитие физических качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Тестирование физических качеств |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |

**Старшая группа**

**(занятия непосредственно в плавательном бассейне)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Ноябрь – март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| 1 | Вводная беседа | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Специальные упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Плавание кролем на груди при помощи движений:  -ног, дыхание произвольное,  -ног в согласовании с дыханием |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Плавание кролем на спине:  -при помощи движений ног,  -при помощи движений рук,  -в полной координации |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 8 | Изучение движений рук способом брасс в согласовании с дыханием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| 9 | Развитие физических качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Игры и эстафеты | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 11 | Индивидуальная работа | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Тестирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

**Старшая группа**

**(занятия в спортивном зале (на улице) – сухое плавание)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание занятий** | **Сентябрь – октябрь** | | | | | | | | **Апрель – май** | | | | | | | |
| **№ занятия** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводная беседа | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Строевые упражнения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Игры | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Валеологическое занятие |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| 5 | Развитие физических качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Тестирование физических качеств |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |

**Подготовительная группа**

**(занятия непосредственно в плавательном бассейне)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Ноябрь – март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| 1 | Вводная беседа | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ОРУ | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Специальные упражнения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Подготовительные упражнения по освоению с водой (передвижение, скольжение, дыхание) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5 | Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Плавание кролем на груди при помощи:  -рук при задержанном дыхании,  -рук в согласовании с дыханием |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Закрепление и совершенствование плавания кролем в полной координации  -на груди,  -на спине |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+**  **+** | **+**  **+** | **+**  **+** |  |  | **+**  **+** | **+**  **+** | **+** |  |  |
| 8 | Плавание комбинированным способом: руки брасс, ноги кроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Изучение движений рук способом брасс в согласовании с дыханием |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| 11 | Изучение движений ног способом брасс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| 12 | Обучение плаванию способом брасс в полной координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 13 | Обучение плаванию под водой |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** |  |
| 14 | Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 15 | Развитие физических качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 16 | Игры, эстафеты | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 17 | Индивидуальная работа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 18 | Тестирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |

**Подготовительная группа**

**(занятия в спортивном зале (на улице) – сухое плавание)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание занятий** | **Сентябрь – октябрь** | | | | | | | | **Апрель – май** | | | | | | | |
| **№ занятия** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводная беседа | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Строевые упражнения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Игры | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Валеологическое занятие |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| 5 | Развитие физических качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Тестирование физических качеств |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |

* 1. **Список используемой литературы**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.- 143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание.

-2001.- № 6, 7.

1. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
2. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
4. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
5. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» . Издательство «Детство – пресс».,С.-П. 2022 – 281с.