



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 91  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №91 Красносельского района Санкт – Петербурга)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ № 91  
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ № 91  
\_\_\_\_\_/Н.М. Соболевой/  
Приказ от 23.09.2024г. № 1-ПУ

**Дополнительная  
образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«АкваЛэнд»**

(срок реализации 2024-2025 учебный год)

Срок освоения: 7 месяцев

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Степичева Екатерина Михайловна

Санкт-Петербург  
2024

## Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Направленность Программы.....	4
1.2.	Адресат Программы.....	4
1.3.	Актуальность реализации Программы.....	4
1.4.	Отличительные особенности Программы.....	5
1.5.	Уровень освоения Программы.....	5
1.6.	Объем и срок освоения Программы.....	5
1.7.	Цель и задачи Программы.....	5
1.8.	Планируемые результаты.....	6
1.9.	Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	6
	Язык реализации.....	6
	Форма обучения – очная.....	6
	Особенности реализации.....	6
	Условия набора и формирование групп.....	6
	Формы организации и проведения занятий.....	6
	Особенности организации образовательного процесса.....	7
	Кадровое обеспечение .....	7
	Материально - техническое оснащение .....	7
2.	Учебный план.....	8
2.1.	Младшая группа.....	8
2.2.	Средняя группа.....	10
2.3.	Старшая группа .....	11
2.4.	Подготовительная группа.....	12
3.	Календарный учебный график.....	13
4.	Рабочая программа.....	13
4.1.	Цель и задачи рабочей программы.....	13
4.2.	Планируемые результаты обучения.....	14
4.3.	Принципы рабочей программы.....	14
4.4.	Описание образовательной деятельности.....	15
4.5.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	16
4.5.1.	Методические приемы обучения .....	16

4.5.2.	Методы и приемы по реализации задач рабочей программы.....	16
4.5.3.	Возрастные особенности развития.....	17
4.6.	Календарно – тематическое планирование.....	20
4.6.1.	Календарно –тематическое планирование в младшей группе.....	20
4.6.2.	Календарно –тематическое планирование в средней группе.....	26
4.6.3.	Календарно – тематическое планирование в старшей группе.....	32
4.6.4.	Календарно – тематическое планирование в подготовительной группе.....	38
5.	Оценочные и методические материалы.....	45
6.	Перечень нормативных правовых актов.....	48
7.	Список литературы.....	49
	Приложение 1 Диагностические материалы.....	50

## **1. Пояснительная записка**

Учитывая приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ДООУ организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «АкваЛэнд».

Данная программа разработана на основе ООП ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- СанПиН 1.2.3685-21
- Устав ДООУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1 Педагогическая целесообразность данной образовательной программы

обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

### **1.1. Направленность Программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «АкваЛэнд» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

### **1.2. Адресат Программы**

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет.

Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Занятия проводятся в бассейне, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

### **1.3. Актуальность реализации Программы**

Актуальность программы заключается в том, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Купание, игры на воде, плавание благоприятны для

всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление 4 разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

#### **1.4. Отличительные особенности Программы**

Программа является интегрированной, в ней используется комплексный подход оздоровления дошкольников. Она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях по обучению плаванию. Программа «АкваЛэнд» по обучению детей 3-7 лет плаванию разработана на основе следующих программ: - «Обучение плаванию в детском саду», авт. Т.И. Осокина - «Научим детей плавать», авт. Зеленин В.С. 4 - «Маленький дельфин» Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. авт. Большакова И.А.,2001

#### **1.5. Уровень освоения Программы**

Оздоровительный

#### **1.6. Объем и срок освоения Программы**

Программа рассчитана на год.

Объем образовательной нагрузки: 1 занятие в неделю;

Максимальный объем программы: 32 часа в год;

Срок реализации программы: 32 недели, с октября по май.

#### **1.7. Цель и задачи Программы**

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

*Оздоровительные:*

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
  - учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). *Воспитательные:*

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Программа предназначена для детей различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.

### **1.8. Планируемые результаты**

- Укрепление здоровья детей. Снижение заболеваемости
- Расширение адаптивных возможностей детского организма
- Повышение показателей физического развития детей
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде
- Формирование нравственно-волевых качеств

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

### **1.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы.**

#### **Язык реализации**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

**Форма обучения** – очная.

#### **Особенности реализации**

Модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов.

#### **Условия набора и формирование групп**

Для обучения по данной программе принимаются обучающиеся от 3 до 7 лет, набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся. Количество обучающихся в группе: не более 8 человек, формируется с учетом санитарных норм.

Зачисление в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Группы формируются в соответствии с возрастом.

#### **Формы организации и проведения занятий**

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 6 до 8 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью 1 час.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Занятие состоит из 3 частей:

-подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше и в воде);

-основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);

-заключительная часть (свободное плавание, игры и упражнения на внимание).

## Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет инструктор по ФК (плавание).

## Материально - техническое оснащение:

Крытый бассейн с размером ванны 4.2х7.8х0.6м расположен в здании ДООУ. Ванна бассейна оснащена удобной лестницей с поручнями для спуска воспитанников в воду и подъема при выходе из воды. Предусмотрен также переливной желоб, регулирующий уровень воды и гасящий волны.. Пол обходных дорожек с подогревом и покрыт резиновыми ковриками. В бассейне оборудована раздевальная комната со скамейками для раздевания и одевания на каждого воспитанника, пол покрыт ковриком.

Две душевые, имеющие по 3 душа в каждой для мытья воспитанников перед началом занятий и после их окончания, полы покрыты резиновыми ковриками. Также в туалете полы покрыты резиновыми ковриками.

Бассейн предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3 -7 (8) лет. Все помещения отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим, лечебно-профилактическим нормам. В них обеспечена: эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

### Методический материал:

1. Обучение детей плаванию в детском саду./ Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. – Москва, издательство Просвещение 1991г.
2. Занятия в бассейне с дошкольниками./ М.В. Рыбак / Москва 2012.
3. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста./ А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова – Санкт-Петербург, издательство Детство-пресс 2011г.
4. Сборник игр на воде «Море волнуется».
5. Сборник «Здоровьесберегающие технологии в обучении плаванию для воспитанников 3-7 лет».
6. Демонстрационный материал.

### Оборудование и инвентарь:

№	Наименование	Количество
1.	Плавательные доски	12
2.	Игрушки и предметы тонущие	40
3.	Игрушки плавающие	10
4.	Надувные круги	15
5.	Резиновые мячи с пупырышками	12
6.	Лестница (трап) для спуска в воду	1
7.	Шест пластмассовый длиной 2 м	1
8.	Мячи надувные	12
9.	Обручи пластмассовые	12
10.	Свисток судейский	1
11.	Часы	1
12.	Термометр комнатный	5
13.	Термометр для воды	1
14.	Скамейки детские для переодевания	6
15.	Мячи надувные	10
16.	Круги спасательные	2
17.	Скамейки детские	3
18.	Нудлс	12
19.	Нарукавники надувные	13 пар

20.	Жилет надувной	15
-----	----------------	----

**2.Учебный план**  
Младшая группа (дети 3-4 года)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1
3	Умывание в воде бассейна. Плескание	1
4	Отработка движения рук в воде	1
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	2
6	Передвижения по дну бассейна шагом	1
7	Передвижения по дну бассейна бегом	1
8	Передвижения по дну бассейна прыжками	2
9	Передвижения в воде вдоль бортиков бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	3
10	Передвижения в воде различными способами по всему бассейну	2
11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	3
12	Опускание лица в воду, стоя на дне	2
13	Открывание глаз в воде, стоя на дне	1
14	Приседания в воде	2
15	Погружения в воду (с опорой)	2
16	Погружения в воду (без опоры)	2
17	Погружения с рассматриванием предметов	2
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2
19	Контрольные занятия	1
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>



Средняя группа (дети 4-5 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1
3	Выдох перед собой в воздух	1
4	Выдох на воду	1
5	Выдох на границе воды и воздуха	2
6	Выдох в воду	1
7	Игры с использованием выдоха в воду	1
8	Упражнение на всплывание	2
9	Лежание на груди	2
10	Лежание на спине	2
11	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	3
12	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	2
13	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	2
14	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	2
15	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	2
16	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2
17	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	2
18	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	2
19	Контрольные занятия	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>

Старшая группа (дети 5-6 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1
3	Скольжение на спине с движениями рук	1
4	Движения ног на суше	1
5	Движения ног в воде, сидя	1
6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	2
7	Движения ног в воде, опираясь на руки	1
8	Движения ног, лежа на груди с опорой	2
9	Движения ног, лежа на спине	2
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2
11	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2
12	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	2
13	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног	2
14	Движения рук на суше	2
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	2
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	3
19	Контрольное занятие	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>

Подготовительная группа (дети 6-7 лет)

№	Тема занятия	Кол-вочасов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и выдохом в воду	1
3	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	1
4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	2
5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	3
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	1
7	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	1
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	2
9	Движения рук на суше в сочетании с дыханием	2
10	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	2
11	Плавание за счет движений рук	2
12	Плавание облегченными способами в полной координации	2
13	Игры с использованием облегченных способов плавания	2
14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	2
15	Упражнения имитационного характера	2
16	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	2
17	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	2
18	Контрольные занятия	1
	Итого:	32

### 3. Календарный учебный график

реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы  
«АкваЛэнд»  
на 2023-2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024/2025, младшая	01.10.24	31.05.25	32	32	32	1 раз в неделю
2024/2025, средняя	03.10.23	31.05.25	32	32	32	1 раз в неделю
2024/2025, старшая	02.10.24	31.05.25	32	32	32	1 раз в неделю
2024/2025, Подготовительная	04.10.24	31.05.25	32	32	32	1 раз в неделю

### 4. Рабочая программа

#### 4.1. Цель и задачи рабочей программы

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

*Оздоровительные:*

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. *Образовательные:*
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
  - учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). *Воспитательные:*
  - воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
  - формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

#### **4.2. Планируемые результаты обучения**

- Укрепление здоровья детей. Снижение заболеваемости
- Расширение адаптивных возможностей детского организма
- Повышение показателей физического развития детей
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде
- Формирование нравственно-волевых качеств

#### **4.3. Принципы рабочей программы** **Программа соответствует следующим принципам:**

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип развивающего образования;
3. Принцип научной обоснованности и практической применимости;
4. Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
5. Принцип интеграции;

6. Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса.
7. Принцип индивидуализации процесса обучения.
8. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
9. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей) .
10. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности)
11. Принцип сознательности и активности.
12. Принцип наглядности.

#### **4.4. Описание образовательной деятельности**

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

#### **Структура и форма занятий**

Занятия по плаванию делятся на три этапа:

- подготовительный,
- основной,
- заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

Во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения с игрушками. Во-вторых, дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль, кроль на спине.

В-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость. Если по каким-то причинам плавание не проводится (карантин, техническая неисправность и т.д.) то оно заменяется занятием на суше в игровой форме, но с должной нагрузкой. Комплекс упражнений «сухое плавание» должен соответствовать требованиям программы и подготовить детей к упражнениям на воде. На всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры.

#### **4.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов**

##### **4.5.1. Методические приемы обучения плаванию**

- 1) *Показ с пояснениями.* Пояснения, сопровождающие показ педагога, разъясняют смысл, содержание, применяются в работе наглядные пособия (плакаты)
- 2) *Игровые приемы.* Использование игрушек, образных упражнений делают занятия более продуктивными, повышают активность обучающихся, развивают сообразительность, а также закрепляют знания, полученные на предыдущих занятиях.
- 3) *Вопросы к обучающимся* активизируют их мышление и речь.

##### **4.5.2. Методы и приемы по реализации задач рабочей программы**

- 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, 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.

Средства 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; - всплытие и лежание на поверхности воды; - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:* - движение рук и ног; - дыхание пловца; - согласование движений рук, ног, дыхания; - плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду: - спады; - прыжки на месте и с продвижением;
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 физического качества

### **4.5.3. Возрастные особенности развития**

#### **Четвертый год жизни**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. 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.

Вес – ростовые 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. Воспитанников 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.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

#### **Пятый год жизни**

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

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок,



сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции, и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего воспитанникам лучше даются движения всей рукой, чем её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание воспитанников неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и воспитанники быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении тех или иных задач.

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. Дошкольники уже способны различать разные виды движений, 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.

К средней группе воспитанники уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надёжно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

### **Шестой год жизни**

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 не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

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

К старшей группе воспитанники хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

### **Седьмой год жизни**

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

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у дошкольников достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение 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. Дошкольники проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что воспитанники полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения ещё недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Воспитанники должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**4.6. Календарно –тематическое планирование**  
**4.6.1. Календарно –тематическое планирование в младшей группе**

**Сентябрь**

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Познакомить детей с бассейном, с правилами поведения; с водой. 2. Обучать спуску на воду и передвижениям в ней с помощью инструктора. 3. Воспитать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс упражнений №1	1. Организованный вход в воду с помощью инструктора. 2. Передвижения по дну на мелкой части с помощью инструктора. 3. Движения ногами сидя на бортике.	«Водичка, водичка, умой мое личико!»
2.	1. Обучать опусканию лица в воду с закрытыми глазами. 2. Обучать не бояться брызг.		1. Передвижения по дну с помощью инструктора и самостоятельно вдоль бортика бассейна. 2. Приседания в воду. 3. Движения ногами сидя на бортике.	«Найди свой домик»
3.	1. Обучать самостоятельно передвигаться по дну. 2. Совершенствовать опускание лица в воду с закрытыми глазами.		1. Передвижения по дну самостоятельно. 2. Передвижения по дну на руках. 3. Работа ног сидя и лежа на бортике.	«Матросская шапка»
4.	1. Обучать активно подпрыгивать и опускаться в воду до уровня подбородка. Совершенствовать самостоятельные передвижения по дну.		1. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками. 2. Опускание лица в воду. 2. Работа ног сидя и лежа на животе на бортике.	«Гуси»

**Октябрь**

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка	Основные движения	Подвижная игра
-----------	--------	------------------	-------------------	----------------

		<b>на суше и воде)</b>		
1.	1. Обучать опусканию лица в воду с открытыми глазами. 2. Совершенствовать передвижения по дну.	Комплекс упражнений №2	1. Ходьба и бег по дну. 2. Умывание водой. 3. Разглядывание предметов на дне.	«Наша Таня»
2.	1. Обучать передвижению по дну в положении «Крокодильчик». 2. Совершенствовать передвижения по дну.		1. Передвижения по дну: шагом, бегом, прыжками. 2. «Крокодильчик». 3. Приседания с касанием дна руками.	«Зайчата умываются»
3.	1. Обучать умению собирать предметы со дна. 2. Совершенствовать передвижение «Крокодильчик». 3. Совершенствовать погружение лица в воду с открыванием глаз.		1. Передвижения по дну: шагом, бегом, прыжками со сменой ног, «крокодильчик». 2. Погружения лица в воду, держась за инструктора. 3. Поднимание предметов со дна (глубина 50 см).	«Фонтан» «Море волнуется»
4.	1. Обучать выдоху. 2. Обучать загребающим воду движениям рук. 3. Совершенствовать передвижение «крокодильчик».		1. Плескание в воде. 2. Передвижения по дну. 3. Выдох на поверхность воды, сдуть воду с ладошек.	«Лягушата» «Сделаем дождик»

### Ноябрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Обучать садиться на дно с опорой руками сзади. 2. Обучать лежанию на воде на груди.	Комплекс упражнений №3	1. Упражнения с загребающими движениями стоя на месте. 2. Сед на дно держась за бортик, за инструктора.	«Солнце и дождик» «Волны»

	3. Совершенствовать загребаяющие движения руками.		3. Лежание на груди с помощью инструктора.	
2.	1. Совершенствовать загребаяющие движения руками. 2. Совершенствовать лежание на воде на груди. 3. Совершенствовать сед на дно с опорой сзади.		1. Упражнения с загребаяющими движениями стоя на месте. 2. Сед на дно держась за бортик, за инструктора. 3. Лежание на груди с помощью инструктора. 4. Выдох на поверхность воды.	«Погремушки»
3.	1. Совершенствовать горизонтальное положение с опорой руками на дно. 2. Совершенствовать вдох и выдох на поверхность воды. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кролем на груди» с опорой на бортик.		1. «Крокодильчик». 2. Вдох и выдох перед собой на поверхность воды, на кораблик. 3. Опускание лица в воду. 4. Работа ног способом «кроль на груди» сидя на бортике.	«Лягушата»
4.	1. Совершенствовать передвижения по дну. 2. Совершенствовать лежание на груди. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».		1. Бег за мячом. 2. «Крокодильчик» 3. Вдох и выдох на поверхность воды. 4. Лежание на груди с помощью инструктора. 5. Работа ног способом «кроль на груди» у бортика.	«Водичка, водичка, умой мое личико!»

**Декабрь**

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
-----------	--------	----------------------------------	-------------------	----------------

1.	1. Обучить умению ориентироваться в пространстве бассейна. 2. Совершенствовать вдох и выдох. 3. Совершенствовать погружение лица в воду с открытыми глазами.	Комплекс упражнений №4	1. Игровое упражнение «Собери сказку». 2. Выдох на кораблик. 3. Доставка предметов со дна с погружением лица в воду.	«Гуси»
2.	1. Обучать скольжения на груди. 2. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве бассейна. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди» с опорой руками на дно.		1. «Крокодилчик» с работой ног. 2. Лежание на груди с помощью инструктора. 3. Скольжение на груди с помощью инструктора.	«Хоровод» «Сделаем дождик»
3.	1. Совершенствовать прыжки на двух с продвижением вперед. 2. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве бассейна. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди» с опорой руками на дно.		1. «Крокодилчик» с работой ног. 2. Лежание на груди с помощью инструктора. 3. Скольжение на груди с помощью инструктора.	«Зайчата умываются» «Морской бой»
4.	1. Совершенствовать вдох и выдох. 2. Совершенствовать скольжение на груди. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».		1. Выдох на кораблик. 2. Скольжение на груди при помощи инструктора. 3. Работа ног способом «кроль на груди» с опорой на бортик.	«Матросская шапка» «Собери шарики»

**Январь**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>ОФП (разминка на суше и воде)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>
------------------	---------------	--------------------------------------	--------------------------	-----------------------

1.	1. Обучать выходу в воду. 2. Совершенствовать погружение в воду с открыванием глаз. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».	Комплекс упражнений №5	1. Опускание лица в воду на задержке дыхания. 2. Погружение в воду с выходом. 3. «Крокодильчик» с работой ног. 4. Скольжение на груди с инструктором.	«Наша Таня»
2.	1. Обучать скольжению на груди. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Работу ног при плавании способом «кроль на груди».		1. «Крокодильчик» с работой ног. 2. Выдохи на кораблик. 3. Приседания под воду, держась руками за обруч. 4. Скольжение на груди без инструктора.	«Маленькие и большие ножки» «Лягушата»

### Февраль

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Обучать работе ног при плавании способом «кроль на груди» с опорой на руки инструктора. 2. Совершенствовать передвижение по дну способом «крокодильчик». 3. Совершенствовать скольжение на груди.	Комплекс упражнений №6	1. Умывание водой. 2. «Крокодильчик» с продвижением вперед-назад. 3. Скольжение на груди. 4. Работа ног способом «кроль на груди» с опорой на руки инструктора.	«Рыбки резвятся» «Солнце и дождик» «Карусели»
2.	1. Обучать лежанию на воде на спине. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».		1. Серия выдохов в воду в обруч. 2. Лежание на спине с помощью инструктора. 3. Работа ног способом «кроль на груди» с опорой на руки инструктора.	«Зайчата умываются»
3.	1. Обучать прыжку в воду вниз ногами с бортика на мелкой части.		1. Лежание на спине с помощью инструктора.	«Найди свой домик»

	<p>2. Совершенствовать лежание на спине.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».</p>		<p>2. Работа ног способом «кроль на груди» возле бортика, с инструктором.</p> <p>3. Прыжки в воду вниз ногами.</p>	<p>«Кораблики»</p> <p>«Поймай воду»</p>
4.	<p>1. Совершенствовать прыжки в воду вниз ногами.</p> <p>2. Совершенствовать лежание на спине.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».</p>		<p>1. Прыжки с мячом.</p> <p>2. Лежание на спине с помощью инструктора.</p> <p>3. Работа ног способом «кроль на груди» лежа на животе, на бортике, с инструктором.</p>	«Погреем ушки»

### Март

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	<p>1. Обучать работе ног при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>2. Совершенствовать прыжки в воду вниз ногами.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».</p>	Комплекс упражнений №7	<p>1. Приседания на дно.</p> <p>2. «Крокодильчик» на спине с работой ног.</p> <p>3. Работа ног способом «кроль на груди» с инструктором.</p> <p>4. Прыжки в воду вниз ногами с инструктором.</p>	«Водичка, водичка, умой мое личико!»
2.	<p>1. Обучать лежанию на воде в положении «поплавок».</p> <p>2. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».</p>		<p>1. Выходи в воду.</p> <p>2. «Поплавок».</p> <p>3. Работа ног способом «кроль на спине» в положении «крокодильчик».</p> <p>4. Работа ног способом «кроль на груди» у бортика.</p>	«Гуси» «Поймай лодочку»



3.	1. Совершенствовать лежание на воде. 2. Совершенствовать «поплавок». 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. «Стрела» с инструктором. 2. «Поплавок». 3. Работа ног способом «кроль на груди» с опорой на дно, с инструктором. 4. Доставка предметов со дна.	«Зайчата умываются»
4.	1. Совершенствовать выдохи в воду. 2. Совершенствовать «поплавок». Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. Выдохи в воду («У кого больше пузырей») 2. «Поплавок». 3. Скольжение на груди с последующей работой ног. 4. Работа ног способом «кроль на спине» с помощью инструктора.	«Солнце и дождик» «Догони мяч»

#### Апрель

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать выдохи в воду. 2. Совершенствовать ориентировку в воде. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».	Комплекс упражнений №8	1. Приседания с касанием дна с выдохом в воду. 2. Скольжение на груди и на спине с последующей работой ног. 3. Прыжки в обруч вниз ногами.	«Дождик и солнце» «Собрать сказку»
2.	1. Совершенствовать прыжки в воду вниз ногами. 2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. Скольжение на груди и на спине с помощью инструктора и без. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине» у бортика и с помощью инструктора. 3. Прыжки в воду вниз ногами.	«Найди свой домик»

3.	1. Совершенствовать прыжки в воду вниз ногами. 2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. Скольжение на груди и на спине с помощью инструктора и без. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине» у бортика и с помощью инструктора. 3. Прыжки в воду вниз ногами.	«Наша Таня»
4.	1. Обучать лежанию на воде способом «Звездочка». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 3. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.		1. «Звездочка» на груди». 2. Опускание лица в воду с выдохом в воду. 3. Скольжение на спине и на груди с дальнейшей работой ног.	«Зайчата умываются»

### Май

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Обучить прыжку в воду вниз ногами в обруч. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».	Комплекс упражнений №9	1. Выдохи в воду, держась руками за обруч. 2. Работа ног способом «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях. 3. Прыжки в воду вниз ногами в обруч.	«Водичка, водичка, умой мое личико!»
2.	1. Совершенствовать прыжок в воду вниз ногами в обруч. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. Выдохи в воду, держась руками за обруч. 2. Работа ног способом «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях.	«Найди свой домик»

			3. Прыжки в воду вниз ногами в обруч.	
3.	1. Совершенствовать прыжок в воду вниз ногами в обруч. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. Выдохи в воду, держась руками за обруч. 2. Работа ног способом «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях. 3. Прыжки в воду вниз ногами в обруч.	«Лягушата»
4.	1. Совершенствовать прыжок в воду вниз ногами в обруч. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. Выдохи в воду, держась руками за обруч. 2. Работа ног способом «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях. 3. Прыжки в воду вниз ногами в обруч.	«Матросская шапка»

#### 4.6.2. Календарно – тематическое планирование в средней группе

##### Сентябрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Рассказать о пользе плавания. 2. Совершенствовать опускание лица в воду. 3. Совершенствовать передвижения в воде.	Комплекс упражнений №1	1. Передвижения в воде. 2. Погружение в воду по шею. 3. Опускание лица в воду.	«Маленькие и большие ножки»

			4. Работа ног способом «кроль на груди» сидя на бортике и держась за него.	
2.	Совершенствовать передвижения в воде. 2. Совершенствовать погружение в воду с головой. 3. Совершенствовать скольжение.		1. Передвижения по дну прыжками. 2. Погружение в воду с задержкой дыхания. 3. Скольжение на груди с помощью инструктора.	«Рыбки резвятся»
3.	1. Совершенствовать выдохи в воду. 2. Совершенствовать скольжение. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».		1. Выдохи в воду, держась за бортик. 2. Скольжение на груди с помощью инструктора. 3. Работа ног способом «кроль на груди», держась за бортик.	«Морской бой»
4.	Совершенствовать лежание на груди и на спине. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».		1. Передвижения по дну. 2. Погружения под воду с головой с выдохом. 3. Скольжение на груди и на спине с помощью инструктора. 4. Работа ног способом «кроль на груди» у бортика.	«Волны на море»

### Октябрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать ориентировку в воде. 3. Совершенствовать передвижения по дну.	Комплекс упражнений №2	1. Передвижения по дну. 2. Движения ногами способом «кроль на груди», сидя на бортике, с опорой о дно. 3. Доставка предметов со дна (глубина 50 см).	«Найди свой домик» «Достань свою палочку»

2.	1. Совершенствование работы ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать погружение лица в воду. 3. Совершенствовать прыжки в воду вниз ногами.		1. Приседания под воду с доставанием дна руками. 2. Работа ног способом «кроль на груди» с опорой о дно. 3. Прыжки в воду вниз ногами.	«Найди свой домик» «Солнышко и дождик»
3.	1. Совершенствование работы ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать скольжение. 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. Скольжение на груди с помощью инструктора. 2. Доставка предметов со дна (глубина 50 см). 3. Работа ног способом «кроль на груди» с инструктором. 4. Выдохи в воду.	«Достань свою палочку» «Кораблики»
4.	Совершенствование работы ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать скольжение. 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. «Крокодильчик». 2. Скольжение с помощью инструктора. 3. Работа ног способом «кроль на груди» с помощью инструктора.	«Собери сказку» «Кораблики»

### Ноябрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Обучать выполнению загребаяющих движений руками. 2. Совершенствовать погружение лица в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».	Комплекс упражнений №3	1. Передвижения по дну с работой рук. 2. погружения под воду лица с разглядыванием предметов на дне. 3. Работа ног способом «кроль на груди» с помощью инструктора.	«Найди себе пару» «Море волнуется»

2.	1. Совершенствовать загребающие движения руками. 2. Совершенствовать скольжение на груди. 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Передвижения по дну с работой рук. 2. Скольжение на груди с помощью инструктора. 3. Прыжки в воду с бортика вниз ногами.	«Хоровод» «Мяч по кругу»
3.	1. Совершенствовать загребающие движения руками. 2. Совершенствовать скольжение на груди. 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Передвижения по дну с работой рук. 2. Скольжение на груди с помощью инструктора. 3. Прыжки в воду с бортика вниз ногами.	«Пузырь» «Принеси мяч»
4.	1. Совершенствовать загребающие движения руками. 2. Совершенствовать скольжение на груди. 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Передвижения по дну с работой рук. 2. Скольжение на груди с помощью инструктора. 3. Прыжки в воду с бортика вниз ногами.	«Лодочки плывут» «Бегом за мячом»

### Декабрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Обучать работе ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком. 2. Совершенствовать скольжение. 3. Совершенствовать выдохи в воду.	Комплекс упражнений №4	1. Выдохи в воду с опорой руками о дно. 2. Скольжение на груди. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком. 4. Прыжки в воду вниз ногами с обруч.	«Сердитая рыбка» «У кого сколько пузырей»

2.	1. Обучать работе ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди» 3. Совершенствовать энергичные загребающие движения руками.		1. Загребающие движения руками стоя на месте. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с помощью инструктора.	«Качели» «Поезд едет с туннель»
3.	1. Обучать скольжению на спине. 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.		1. Скольжение на спине с помощью инструктора. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком. 3. Работа ног способом «кроль на спине» с помощью инструктора. 4. Доставка предметов со дна.	«Достань кольцо» «Сердитая рыбка»
4.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине». 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать скольжение.		1. Выдохи в воду на счет. 2. Скольжение на груди и на спине с инструктором. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком. 4. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с инструктором.	«Жучок – паучок» «Мяч по кругу»

### Январь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать энергичные движения руками в воде. 2. Совершенствовать лежание на воде.	Комплекс упражнений №5	1. Работа рук стоя на месте. 2. «Звездочка» на спине. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком и «кроль на спине» с инструктором.	«Щука» «Хоровод»

	3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		4. Прыжки в воду вниз ногами в обруч.	
2.	1. Совершенствовать энергичные движения руками в воде. 2. Совершенствовать лежание на воде. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. Работа рук стоя на месте. 2. «Звездочка» на спине. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком и «кроль на спине» с инструктором. 4. Прыжки в воду вниз ногами в обруч.	«Паровая машина» «Брод»

### Февраль

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать выдохи в воду. 2. Совершенствовать лежание на воде. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».	Комплекс упражнений №6	1. Лежание на груди и на спине. 2. Серия выдохов в воду. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком и «кроль на спине» с инструктором.	«Акробаты» «Ледокол»
2.	1. Совершенствовать умение лежать на груди самостоятельно. 2. Совершенствовать скольжение на спине. 3. Совершенствовать выдохи в воду.		1. Скольжение на груди и на спине. 2. «Звездочка». 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком с дыханием.	«Качели» «Островки»
3.	1. Совершенствовать скольжение. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Скольжение на груди и на спине с плотиком.	«Цапли»



			2. Скольжение на груди с плотиком с дальнейшей работой ног. 3. Прыжки в воду вниз ногами на глубокой части бассейна.	
4.	1. Совершенствовать лежание на воде. 2. Совершенствовать загребающие движения руками. 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. «Загребающие движения руками стоя на месте. 2. «Звездочка» на спине и на груди. 3. Погружение в воду с головой и доставание предметов со дна.	«Крокодилы» «Гонка катеров»

### Март

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать скольжение. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».	Комплекс упражнений №7	1. Подныривание под обруч. 2. Скольжение на груди и на спине с плотиком. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, «кроль на спине» с плотиком за головой.	«Покажи пятки» «Водолазы»
2.	1. Совершенствовать скольжение. 2. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. Скольжение на груди, на спине, держась за гимнастическую палку. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, «кроль на спине» с плотиком за головой.	«Поезд едет в туннель» «Мяч по кругу»

			3. Доставка предметов со дна (глубина 1 м)	
3.	1. Совершенствовать погружение под воду с головой. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. Серия выдохов. 2. Погружение под воду с касание дна руками (глубина 1 м). 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, «кроль на спине» с плотиком за головой. 4. Скольжение на груди и на спине.	«Паровая машина» «Спрячемся под воду»
4.	1. Совершенствовать погружение под воду с головой. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».		1. Серия выдохов. 2. Погружение под воду с касание дна руками (глубина 1 м). 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, «кроль на спине» с плотиком за головой. 4. Скольжение на груди и на спине.	«Хоровод» «Щука»

**Апрель**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>ОФП (разминка на суше и воде)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>
1.	1. Совершенствовать упражнения на всплытие и лежание. 2. Совершенствовать скольжение. 3. Совершенствовать выдохи в воду.	Комплекс упражнений №8	1. Скольжение на груди и на спине с плотиком. 2. «Звездочка», «поплавок». 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, с акцентом на дыхание.	«Акробаты» «Фонтан»
2.	1. Совершенствовать выдохи в воду.		1. «Крокодильчик» с дыханием.	«Качалки» «Брод»

	<p>2. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».</p> <p>3. Совершенствовать прыжки в воду вниз ногами.</p>		<p>2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с колобашкой, «кроль на спине» с плотиком.</p>	
3.	<p>1. Совершенствовать скольжение.</p> <p>2. Совершенствовать погружение под воду с открыванием глаз.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».</p>		<p>1. Скольжение на груди и на спине.</p> <p>2. Погружение под воду с открыванием глаз.</p> <p>3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, с акцентом на дыхание.</p>	«Найди свой домик»
4.	<p>1. Совершенствовать скольжение.</p> <p>2. Совершенствовать погружение под воду с открыванием глаз.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».</p>		<p>1. Скольжение на груди и на спине.</p> <p>2. Погружение под воду с открыванием глаз.</p> <p>3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, с акцентом на дыхание.</p>	«Найди себе пару»

### Май

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	<p>1. Совершенствовать скольжение.</p> <p>2. Совершенствовать ориентировку в воде.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».</p>	Комплекс упражнений №9	<p>1. Скольжение в упражнениях.</p> <p>2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» в упражнениях.</p> <p>3. Доставка предметов со дна.</p>	«Бегом за мячом»

2.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 2. Совершенствовать лежание на воде. 3. Совершенствовать скольжение.		1. «Звездочка», «поплавок». 2. Скольжение на груди и на спине. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с мячом, «кроль на спине» с плотиком. 4. Прыжки в воду вниз ногами.	«Мяч по кругу»
3.	1. Совершенствовать загребающие движения руками. 2. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 3. Совершенствовать выдохи в воду.		1. Движения руками в разные стороны, стоя на месте и при ходьбе по дну. 2. Скольжение на груди и на спине. 3. Серия выдохов в воду. 4. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».	«Рыбки резвятся»
4.	1. Совершенствовать загребающие движения руками. 2. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 3. Совершенствовать выдохи в воду.		1. Движения руками в разные стороны, стоя на месте и при ходьбе по дну. 2. Скольжение на груди и на спине. 3. Серия выдохов в воду. 4. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».	«Волны на море»

#### 4.6.3. Календарно – тематическое планирование в старшей группе

##### Сентябрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
-----------	--------	-------------------------------	-------------------	----------------

1.	1. Совершенствовать погружение под воду. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди».	Комплекс упражнений №1	1. Приседания под воду с дыханием. 2. Серия выдохов в воду. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» возле бортика, с плотиком. 4. Скольжение.	«Морской бой»
2.	1. Совершенствовать выдохи в воду. 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать скольжение.		1. Выдохи в воду. 2. Скольжение на груди и на спине. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком.	«Догони мяч» «Дождик и солнышко»
3.	1. Совершенствовать выдохи в воду. 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать скольжение.		1. Выдохи в воду. 2. Скольжение на груди и на спине. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком.	«Догони мяч» «Удержись»
4.	1. Совершенствовать выдохи в воду. 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать скольжение.		1. Выдохи в воду. 2. Скольжение на груди и на спине. 3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком.	«Кто в обруч»

### Октябрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Обучить работе рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать лежание на воде. 3. Совершенствовать скольжение.	Комплекс упражнений №2	1. «Поплавок». 2. Погружение под воду. 3. Работа рук способом «кроль на груди» стоя на месте. 4. Скольжение на груди.	«Дождик и солнышко» «Догони мяч»

			5. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком и мячом.	
2.	1. Обучить работе рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать лежание на воде. 3. Совершенствовать скольжение.		1. «Поплавок». 2. Погружение под воду. 3. Работа рук способом «кроль на груди» стоя на месте. 4. Скольжение на груди. 5. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком и мячом.	«Догони мяч» «Удержись»
3.	1. Обучить работе рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать скольжение.		1. Скольжение на груди с последующей работой ног. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с колобашкой. 3. Работа рук способом «кроль на груди» стоя на месте, с плотиком.	«Достань предмет» «Передача мячей»
4.	1. Совершенствовать выдохи в воду. 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди».		1. Выдохи в воду. 2. Работа ног способом «кроль на груди» с мячом. 3. Доставание предметов со дна. 4. Работа рук способом «кроль на груди» стоя на месте, с плотиком.	«Морской бой»

**Ноябрь**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>ОФП (разминка на суше и воде)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>
------------------	---------------	--------------------------------------	--------------------------	-----------------------

1.	<p>1. Обучить работе ног при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>2. Совершенствовать скольжение на спине.</p> <p>3. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди».</p>	<p>Комплекс упражнений №3</p>	<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» с плотиком.</p> <p>3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, с мячом.</p> <p>4. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с плотиком.</p>	<p>«Наша Таня»</p> <p>«Передача мячей»</p>
2.	<p>1. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>2. Совершенствовать скольжение на спине.</p> <p>3. Совершенствовать выдохи в воду.</p>		<p>1. Выдохи в воду, держась за обруч.</p> <p>2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с колобашкой.</p> <p>3. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с плотиком за головой.</p> <p>4. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» с плотиком.</p>	<p>«Кто в обруч»</p>
3.	<p>1. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>2. Совершенствовать скольжение на спине.</p> <p>3. Совершенствовать выдохи в воду.</p>		<p>1. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с колобашкой и дыханием.</p> <p>2. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с плотиком за головой.</p> <p>3. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» с плотиком.</p> <p>4. Прыжки в воду вниз ногами.</p>	<p>«Собери мячики»</p>
4.	<p>1. Совершенствовать ориентировку в воде.</p> <p>Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>3. Совершенствовать лежание на воде.</p>		<p>1. Доставка предметов со дна.</p> <p>2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с дыханием; «кролем на спине» с плотиком за головой.</p> <p>3. «Звездочка» на груди и на спине.</p>	<p>«Тоннель»</p>

**Декабрь**

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать скольжение.	Комплекс упражнений №4	1. Скольжение на груди и на спине с плотиком с дальнейшей работой ног. 2. Серия выдохов в воду. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, колобашкой.	«Дельфины»
2.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать скольжение.		1. Скольжение на груди и на спине с плотиком с дальнейшей работой ног. 2. Лежание на груди и на спине. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» с плотиком, колобашкой.	«Перевези груз»
3.	1. Совершенствовать ориентировку в воде. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди».		1. Серия выдохов в воду. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» без плотика, «кроль на спине» с плотиком. 3. Доставка предметов со дна.	«Достань кольцо»
4.	1. Совершенствовать ориентировку в воде. 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди».		1. Серия выдохов. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с акцентом на дыхание. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» на задержке дыхания.	«Найди сокровище»



**Январь**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>ОФП (разминка на суше и воде)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>
1.	1. Совершенствовать лежание на воде. 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать прыжки в воду.	Комплекс упражнений №5	1. «Звездочка» на груди и на спине. 2. Серия выдохов в воду. 3. Работа руки при плавании способом «кроль на груди» в упражнениях. 4. Работа ног при плавании способом «кроль на «спине».	«Ходим в гости»
2.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине». 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Скольжение на груди с последующей работой ног. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с плотиком. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» в упражнениях. 4. Прыжки в воду вниз ногами.	«Почтальон»

**Февраль**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>ОФП (разминка на суше и воде)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>
1.	1. Совершенствовать скольжение. 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать лежание на спине.	Комплекс упражнений №6	1. Скольжение на спине с последующей работой ног. 2. Лежание на спине. 3. «Работа рук при плавании способом «кроль на груди» в упражнениях.	«Утки-нырки»

			4. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с выпрямленными вверх руками.	
2.	1. Совершенствовать скольжение. 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать лежание на спине.		1. Скольжение на спине с последующей работой ног. 2. Лежание на спине. 3. «Работа рук при плавании способом «кроль на груди» в упражнениях. 4. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с выпрямленными вверх руками.	«Караси и карпы»
3.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать выдохи в воду.		1. Скольжение на груди с плотиком с последующей работой ног. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» акцентом на дыхание. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» в упражнениях.	«Передача мячей»
4.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать выдохи в воду.		1. Скольжение на груди с плотиком с последующей работой ног. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» акцентом на дыхание. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» в упражнениях.	«Удержись»

**Март**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>ОФП (разминка на суше и воде)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>
------------------	---------------	--------------------------------------	--------------------------	-----------------------

1.	1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине».	Комплекс упражнений №7	1. Работа рук способом «кроль на груди» стоя на месте, лежа на скамейке. 2. Плавания способом «кроль на груди» с плотиком в руках. 3. Работа ног способом «кроль на спине», руки вверху.	«Щука»
2.	1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине».		1. Работа рук способом «кроль на груди» стоя на месте, лежа на скамейке. 2. Плавания способом «кроль на груди» с плотиком в руках. 3. Работа ног способом «кроль на спине», руки вверху.	«Водные жмурки»
3.	2. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 3. Совершенствовать выдохи в воду.		1. Имитация работы ног и рук способом «кроль на груди», лежа на скамейке. 2. Плавание способом «кроль на груди» с задержкой дыхания. 3. Работа ног в упражнениях при плавании способом «кроль на груди» с акцентом на дыхание. 4. Плавание способом «кроль на спине» при помощи работы ног.	«Наведи порядок»
4.	1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Работа ног в упражнениях при плавании способом «кроль на груди» с акцентом на дыхание. 2. Серия выдохов. 3. Плавание способом «кроль на груди» с задержкой дыхания. 4. Прыжки в воду вниз ногами.	«Акробаты»

Апрель

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать координацию движений при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать прыжки в воду.	Комплекс упражнений №8	1. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с различными положениями рук. 3. Прыжки в воду вниз ногами через палку.	«Наведи порядок»
2.	1. Совершенствовать координацию движений при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать скольжение. 3. Совершенствовать ориентацию в воде.		1. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 2. Скольжение на спине с последующей работой ног. 3. Прыжок в воду с доставанием предметов со дна.	«Дельфины»
3.	1. Совершенствовать координацию движений при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 2. Серия выдохов в воду. 3. Прыжки в воду вниз ногами через палку.	«Почтальон»
4.	1. Совершенствовать координацию движений при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать лежание на воде.		1. «Звездочка», «поплавок». 2. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 3. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях с акцентом на дыхание.	«Перевези груз»

**Май**

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать координацию движений при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать ориентацию в воде.	Комплекс упражнений №9	1. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях с акцентом на дыхание. 3. Доставание предметом со дна (глубина 1 м).	«Догони мяч»
2.	1. Совершенствовать координацию движений при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях с акцентом на дыхание. 3. Прыжки в воду вниз ногами через палку.	«Собери мячики»
3.	1. Совершенствовать координацию движений при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать ориентацию в воде.		1. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях с акцентом на дыхание. 3. Прыжки в воду с доставанием предметом со дна (глубина 1 м).	«Караси и карпы»
4.	1. Совершенствовать координацию движений при плавании способом «кроль на груди».		1. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях с акцентом на дыхание.	«Наведи порядок»

	<p>2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>3. Совершенствовать ориентацию в воде.</p>		<p>3. Доставка предметов со дна по всему бассейну.</p>	
--	---	--	--	--

#### 4.6.4. Календарно – тематическое планирование в подготовительной группе

##### Сентябрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	<p>1. Повторить с детьми технику безопасности на воде.</p> <p>2. Совершенствовать лежание и скольжение.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».</p>	Комплекс упражнений №1	<p>1. Рассказать правила поведения на воде.</p> <p>2. Скольжение с последующим лежание на воде.</p> <p>3. Работа ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине» с плотиком.</p>	«Морской бой»
2.	<p>1. Повторить с детьми технику безопасности на воде.</p> <p>2. Совершенствовать лежание и скольжение.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».</p>		<p>1. Рассказать правила поведения на воде.</p> <p>2. Скольжение с последующим лежание на воде.</p> <p>3. Работа ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине» с плотиком.</p>	«Дельфины»
3.	<p>1. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине».</p> <p>2. Совершенствовать выдохи в воду.</p>		<p>1. Серия выдохов в воду.</p> <p>2. Работа ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>3. Прыжки в воду вниз ногами.</p>	«Перевези груз»

	3. Совершенствовать прыжки в воду.			
4.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 2. Совершенствовать выдохи в воду. 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Серия выдохов в воду. 2. Работа ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях. 3. Прыжки в воду вниз ногами с доставанием предметов со дна.	«Ходим в гости»

**Октябрь**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>ОФП (разминка на суше и воде)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>
1.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать лежание на воде.	Комплекс упражнений №2	1. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» с плотиком. 2. Работа ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях. 3. Лежание на груди и на спине.	«Караси и карпы»
2.	1. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине». 2. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать лежание на воде.		1. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» с плотиком. 2. Работа ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях. 3. Лежание на груди и на спине.	«Щука»

3.	1. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 2. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» с плотиком. 3. Выполнение заданий по периметру бассейна по сигналу.	«Водные жмурки»
4.	1. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать работу ног при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 2. Работа рук при плавании способом «кроль на груди» с плотиком. 3. Выполнение заданий по периметру бассейна по сигналу.	«Наведи порядок»

### Ноябрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Обучить работе рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать скольжение. 3. Совершенствовать выдохи в воду.	Комплекс упражнений №3	1. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с акцентом на дыхание. 2. Скольжение на спине. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» стоя на месте, с плотиком.	Рыбаки и рыбки»
2.	1. Обучить работе рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать скольжение. 3. Совершенствовать выдохи в воду.		1. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с акцентом на дыхание. 2. Скольжение на спине.	«Пятнашки»



			3. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» стоя на месте, с плотиком.	
3.	1. Обучить работе рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» стоя на месте, с плотиком. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 3. Прыжки в воду вниз ногами.	«Циркачи»
4.	1. Обучить работе рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» стоя на месте, с плотиком. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 3. Прыжки в воду вниз ногами.	«Чехарда с подныриванием»

### Декабрь

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать ориентировку в воде.	Комплекс упражнений №4	1. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 3. Кувырки в воде.	Счет»

2.	1. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 3. Кувырки в воде с последующим выполнением заданий.	«Азбука»
3.	1. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать скольжение.		1. Скольжение на груди и на спине с последующей работой ног. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях.	«Мяч за черту»
4.	1. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать скольжение.		1. Скольжение на груди и на спине с последующей работой ног. 2. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях.	«Кто быстрее»

**Январь**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>ОФП (разминка на суше и воде)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>
1.	1. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на спине».	Компл екс упраж нений №5	1. Серия выдохов в воду с работой ног у бортика. 2. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» с колобашкой.	«Гонка на четвереньках»

	<p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>3. Совершенствовать выдохи в воду.</p>		<p>3. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях (руки, координация).</p>	
2.	<p>1. Совершенствовать работу рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>3. Совершенствовать ориентировку в воде.</p>		<p>1. Проплывание дистанции способом «кроль на груди».</p> <p>2. Работа рук при плавании способом «кроль на спине» с колобашкой.</p> <p>3. Кувырки в воде с последующим выполнением заданий».</p>	«Тоннель»

### Февраль

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	<p>1. Обучить согласованной работе ног и рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>3. Совершенствовать выдохи в воду.</p>	Комплекс упражнений №6	<p>1. Скольжение на груди с работой рук способом «кроль на груди».</p> <p>2. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с последующей работой рук.</p> <p>3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с акцентом на дыхание.</p>	«Собери мячики»
2.	<p>1. Обучить согласованной работе ног и рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>3. Совершенствовать выдохи в воду.</p>		<p>1. Скольжение на груди с работой рук способом «кроль на груди».</p> <p>2. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с последующей работой рук.</p>	«Рыбаки и рыбки»

			3. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с акцентом на дыхание.	
3.	1. Обучить согласованной работе ног и рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать лежания на воде.		1. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с последующей работой рук. 2. Проплывание дистанции способом «кроль на груди». 3. Лежание на воде в упражнениях.	«Пятнашки»
4.	1. Обучить согласованной работе ног и рук при плавании способом «кроль на спине». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 3. Совершенствовать лежания на воде.		1. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» с последующей работой рук. 2. Проплывание дистанции способом «кроль на груди». 3. Лежание на воде в упражнениях.	«Невод»

### Март

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать прыжки в воду.	Комплекс упражнений №7	1. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с акцентом на дыхание. 2. Плавание способом «кроль на спине» в упражнениях. 3. Прыжки в воду с доставанием предметов со дна.	«Акробаты»

2.	1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать прыжки в воду.		1. Работа ног при плавании способом «кроль на груди» с акцентом на дыхание. 2. Плавание способом «кроль на спине» в упражнениях. 3. Прыжки в воду с доставанием предметов со дна.	«Мяч за черту»
3.	1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. Скольжение на спине. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 3. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 4. Упражнения на ориентировку в воде.	«Кто быстрее»
4.	1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. Скольжение на спине. 2. Работа ног при плавании способом «кроль на спине» в упражнениях. 3. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 4. Упражнения на ориентировку в воде.	«Гонка мячей»

#### Апрель

№ занятия	Задачи	ОФП (разминка на суше и воде)	Основные движения	Подвижная игра
1.	1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».	Ком пле кс упр ажн ени	1. Упражнения на дыхание в воде. 2. Скольжение на груди с дальнейшим проплыванием	«Перевези арбуз»

	<p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>3. Совершенствовать ориентировку в воде.</p>		<p>дистанции способом «кроль на груди».</p> <p>3. Плавание способом «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>4. Упражнения на ориентировку в воде.</p>	
2.	<p>1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>3. Совершенствовать ориентировку в воде.</p>		<p>1. Упражнения на дыхание в воде.</p> <p>2. Скольжение на груди с дальнейшим проплыванием дистанции способом «кроль на груди».</p> <p>3. Плавание способом «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>4. Упражнения на ориентировку в воде.</p>	«Парное плавание»
3.	<p>1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>3. Совершенствовать скольжение.</p>		<p>1. Скольжение на спине с последующей работой ног.</p> <p>2. Плавание способом «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>3. Проплывание дистанции способом «кроль на груди».</p>	«Дельфины»
4.	<p>1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>3. Совершенствовать скольжение.</p>		<p>1. Скольжение на спине с последующей работой ног.</p> <p>2. Плавание способом «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>3. Проплывание дистанции способом «кроль на груди».</p>	«Циркачи»

**Май**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>ОФП (разминка)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>
------------------	---------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

		<b>на суше и воде)</b>		
1.	<p>1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>3. Совершенствовать ориентировку в воде.</p>	Комплекс упражнений №9	<p>1. Работа ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>2. Плавание способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>3. Ныряние в обруч и доставанием шайб со дна.</p>	Почтальон»
2.	<p>1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>3. Совершенствовать ориентировку в воде.</p>		<p>1. Работа ног при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>2. Плавание способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>3. Ныряние в обруч и доставанием шайб со дна.</p>	Наведи порядок»
3.	<p>1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>3. Совершенствовать ориентировку в воде.</p>		<p>1. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях.</p> <p>2. Плавание способом «кроль на спине» в упражнениях.</p> <p>3. Упражнения на доставание предметов со дна.</p>	«Пятнашки»

4.	1. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на груди». 2. Совершенствовать согласованную работу ног и рук при плавании способом «кроль на спине». 3. Совершенствовать ориентировку в воде.		1. Плавание способом «кроль на груди» в упражнениях. 2. Плавание способом «кроль на спине» в упражнениях. 3. Упражнения на доставание предметов со дна.	«Чехарда с подныриванием»
----	--	--	---	---------------------------

### **5. Оценочные и методические материалы Педагогические методики и технологии:**

- Ролевые игры ;
- Системы последовательных заданий;
- Демонстрация;
- Упражнение с объяснением и исправлением ошибок;
- Метод многократного повторения «делай как я».

#### **Современные образовательные технологии:**

- Здоровьесберегающие;
- Игровые технологии;
- Личностно-ориентированные;
- Информационно коммуникативные технологии.

#### **Дидактические материалы:**

- Плакаты, иллюстрации;
- Раздаточный материал;
- Музыкально-дидактические и коммуникативные игры
- Картотека дыхательных упражнений;
- Сценарии тематических досугов;



- Конспекты открытых занятий;
- Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

### Оценочные материалы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

#### Младшая группа

Задача - научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Опускать лицо в воду.
	Погружаться в воду с головой.
	Открывать глаза в воде (узнавать игрушки на дне бассейна).
Продвижение в воде	Самостоятельно передвигаться в воде (шагом, бегом, парами, в различных направлениях и т.д.).
	Выполнять упражнение «крокодильчик» (назад и вперед)
Выдох в воду	Выполнять вход и выдох на поверхности воды.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде
Лежание	Скользить по поверхности воды с помощью инструктора.

#### Средняя группа

Задача - То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Доставание предметов со дна (глубина 60 см).
Продвижение в воде	Уметь работать ногами способами кролем на груди и кролем на спине с поддерживающим средством.

Выдох в воду	Выполнять 5-8 выдохов в воду.
Прыжки в воду	Прыжки с бортика в воду.
Лежание	Скольжение 3-5 м на груди и на спине.

### Старшая группа

Задача - то же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Доставание предметов со дна 3 шт.
Продвижение в воде	Уметь выполнять движения руками при плавании способами кролем на груди и кролем на спине.
Выдох в воду	Выполнять 9-12-15 выдохов в воду.
Прыжки в воду	Прыжок в воду вниз ногами в обруч.
Лежание	Скольжение в воде на груди и спине
Проплывание дистанции	Более 8 м с поддерживающим средством.
	7-9-12 м любым способом без поддерживающих средств.

### Подготовительная к школе группа

Задача - Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и кроль на спине.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Доставание 5 предметов со дна и ориентировка в воде.
Продвижение в воде	Проплывание дистанции при помощи кролем на груди и кролем на спине.
Выдох в воду	Выполнять 15-20-25 выдохов в воду.
Проплывание дистанции	10 м любым способом без поддерживающих средств.

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

#### **6. Перечень нормативных правовых актов**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

## 7. Список литературы

1. Амарян, Р. И., Муравьев, В. А. Нормативно – правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Р. И. Амарян, В. А. Муравьев – М.: Айрис-пресс, 2004.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
3. Воронова, Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е. К. Воронова – СПб: «Детство-пресс», 2010. 4. Гузман, Р. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер.с англ. В.М.Боженев. – Минск: Попурри, 2013. -288 с.
5. Доскин, В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей , родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин – М.: Просвещение, 2003.
6. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л. Ф. Еремеева – СПб: «Детство-пресс», 2005.
7. Завьялова, Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания / Т. П. Завьялова. – М. : Издательство Юрайт, 2019 – 184 с.
8. Маханева, М. Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ: Организационно-методический аспект/ М. Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
- 10.Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина – М.: Просвещение, 1991.
- 11.Протченко, Т. В., Семенов, Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие / Т. В. Протченко, Ю. А. Семенов – М.: Айрис-пресс, 2003.
- 12.Рыбак, М. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / М. Рыбак. – М. : Обруч, 2010. – 208 с.
- 13.Рыбак, М. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет) / М. Рыбак. – М.: Обруч, 2014. – 80с.
14. Чеменева, А. А., Столмакова, Т. В. Система обучению плаванию детей дошкольного возраста / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «Издательство «Детство-пресс», 201

Приложение 1

Протокол результатов педагогического мониторинга плавательных умений и навыков детей второй младшей группы № на 2024-2025 учебный год

№	Ф.И.О. ребенка	Погружение в воду		Ориентация в воде				Игры с плавающими игрушками		Подвижные игры		Итого	
				Прямо		По кругу							
		09	05	09	05	09	05	09	05	09	05	09	05
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													

1													
2													
1													
3													
1													
4													
1													
5													
1													
6													
<b>Средний балл</b>													

**Протокол результатов педагогического мониторинга плавательных умений и навыков детей  
средней группы № \_\_\_\_\_ на 2024-2025 учебный год**

№	Ф.И.О. ребенка	Погружение в воду с головой		Движение ног держась за предмет		Доставание предмета со дна		Подвижные игры		Итого	
		09	05	09	05	09	05	09	05	09	05
1											
2											
3											
4											
5											
6											

7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
<b>Средний балл</b>													

**Протокол результатов педагогического обследования плавательных умений и навыков детей  
старшей группы № \_\_\_\_\_ на 2024 – 2025 учебный год**

№	Ф.И.О. ребенка	Погружение в воду с головой		Скольжение на груди		Доставание предмета со дна		Подвижные игры		Плавание произвольным способом		Итого	
		09	05	09	05	09	05	09	05	09	05	09	05





4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	

<b>Средний балл</b>																
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

