

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 35 «Родничок»  
города Губкина Белгородской области

<p>Согласовано Управляющим советом МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №35 «Родничок»</p> <p>Протокол от «30» августа 2024 г. № 7</p>	<p>Принято на Педагогическом совете МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №35 «Родничок»</p> <p>Протокол от «29» августа 2024 г. № 7</p>	<p>«Утверждено и введено в действие приказом» заведующий МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №35 «Родничок» Захарова Ирина Владимировна Принято от «30» августа 2024 г.</p> 
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПЛАВАНИЕ)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-7 ЛЕТ  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –  
ДЕТСКИЙ САД № 35 «РОДНИЧОК»  
НА 2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработчик программы:  
Гаврилова Инна Юрьевна  
инструктор по физической культуре

г. Губкин, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>стр.</b>
1.1.	Пояснительная записка	3-6
1.2.	Планируемые результаты	6-7
1.3.	Характеристика возрастных особенностей развития обучающихся дошкольного возраста 3- 7 лет	7-9
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Основные цели и задачи с направлениями развития и возрастом обучающихся	9-11
2.2.	Календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности	11-15
2.3.	Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.	15-32
2.4.	Перспективный план взаимодействия с родителями	33-34
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Учебный план	34
3.2.	Режим дня	35
3.3.	Режим двигательной активности	35-36
3.4.	Планирование образовательной деятельности	36-39
3.5.	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	39-43
3.6.	Циклограмма организации работы с детьми	43-44
3.7.	План спортивных праздников и развлечений	44-45
<b>IV</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	
4.1.	Программный комплекс	46
4.2.	Учебно-методический комплекс	46-47
4.3.	Материально-техническое оснащение	47
<b>V.</b>	<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	47-48
<b>VI.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
	Мониторинг достижения планируемых результатов	

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 35 «Родничок» города Губкина Белгородской области (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден 3 приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

– Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

– федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

– СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.

Региональные документы:

- Письмо Министерства образования Белгородской области от 06.02.2023 г. № 17-09/14/0371 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

- Приказ Министерства образования Белгородской области от 21.02.2023 г. № 603 «О создании региональной рабочей группы по внедрению федеральных образовательных программ ДО»

- Приказ Министерства образования Белгородской области от 10.04.2023 г. № 1162 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

Муниципальные документы

- приказ управления образования администрации Губкинского городского округа от 19.04.2023 года № 992 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

- приказ управления образования администрации Губкинского городского округа от 24.04.2023 года № 1041 «О проведении педагогического практикума для педагогов ДОО по внедрению ФОП ДО»

- информационное письмо управления образования администрации Губкинского городского округа от 25.04.2023 года № 43-7-1/39-991 «Об организации внутреннего аудита основных образовательных программ»

Локальные акты МАДОУ:

– Устав МДОУ;

– Программа развития МДОУ.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

**Цель:** обучение обучающихся дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития (развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем).

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

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить обучающихся с основными правилами безопасного поведения на воде.

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность обучающихся;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Рабочая программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
  - соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
  - обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования обучающихся дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
  - строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся, спецификой и возможностями образовательных областей;
  - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
  - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и обучающихся и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
- известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя

из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность обучающихся и сделать интересным процесс обучения.

- чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.
- при обучении обучающихся плаванию, простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте обучающихся с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы обучающиеся освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Целесообразно применять игровые упражнения и соревнования.

### **1.2 Планируемые результаты освоения программы**

К концу первого года обучения обучающиеся в возрасте 3-4 лет	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Знают свойства воды</li><li>2. Знакомы с правилами поведения на воде.</li><li>3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.</li><li>4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).</li><li>5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.</li><li>6. Могут открывать глаза в воде.</li><li>7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.</li><li>8. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде.</li></ol>
--	---

<p>К концу второго года обучения обучающиеся в возрасте 4-5 лет</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).</li> <li>2. Уверенно погружаются в воду с головой.</li> <li>3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.</li> <li>4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.</li> <li>5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.</li> <li>6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.</li> <li>7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.</li> <li>8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и воде, на месте и в ходьбе.</li> <li>9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.</li> </ol>
<p>К концу третьего года обучения обучающиеся в возрасте 5-6 лет</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».</li> <li>3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.</li> <li>4. Скользят на груди и на спине с поворотом на 180.</li> <li>5. Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.</li> <li>6. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.</li> <li>7. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</li> <li>8. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.</li> <li>9. Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.</li> </ol>

<p>К концу четвертого года обучения обучающиеся в возрасте 6-7 лет</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.</li> <li>2. Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения.</li> <li>3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.</li> <li>4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.</li> <li>5. Плавают кролем на груди с полной координацией.</li> <li>6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.</li> <li>7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая всё большие расстояния.</li> <li>8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.</li> <li>9. Закреплена техника поворотов.</li> <li>10. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.</li> <li>11. Учатся плавать брассом в полной координации.</li> <li>12. Развита энергичный и продолжительный выдох в воду.</li> <li>13. Играют в водное поло.</li> <li>14. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.</li> <li>15. Плавают в ластах, в маске, с трубкой.</li> </ol>
--	---

### **1.3. Характеристика возрастных особенностей развития обучающихся дошкольного возраста 3- 7 лет**

#### **Возрастные особенности обучающихся 3 – 4 лет (вторая младшая группа)**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала обучающихся знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению инструктора, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как обучающиеся научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Обучающиеся второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении обучающихся младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 - ой младшей группе обучающиеся обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, обучающиеся должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать обучающихся очень сложно. По мнению

Е.К.Вороновой, к концу учебного года обучающиеся младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

#### **Возрастные особенности обучающихся 4 – 5 лет (средняя группа)**

У обучающихся пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности обучающихся.

На занятиях в средней группе обучающиеся обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, обучающиеся должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию на данном этапе вводятся игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки обучающихся. Занятия начинаются с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений обучающиеся знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении обучающихся среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года обучающиеся средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

#### **Возрастные особенности обучающихся 5 – 6 лет (старшая группа)**

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

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук

при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

### **Возрастные особенности обучающихся 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа)**

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

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Основные цели и задачи в соответствии с направлениями развития и возрастом обучающихся**

**Основные цели** реализации образовательной области «Физическое развитие»

- охрана здоровья обучающихся и формирование основы культуры здоровья;
- выработка у обучающихся интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- гармоничное физическое развитие.

#### **Задачи обучения плаванию обучающихся младшего возраста от 3 до 4 лет**

- 1.Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.
- 2.Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать обучающихся смело входить в воду и окунаться самостоятельно.
- 3.Воспитывать обучающихся стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).
- 4.Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.
- 5.Учить открывать глаза в воде.
- 6.Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.

7. Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.

#### **Задачи обучения плаванию обучающихся среднего возраста от 4 до 5 лет**

1. Ознакомить обучающихся с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.
2. Добиваться от обучающихся умения уверенно погружаться в воду с головой.
3. Учить, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.
5. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.
6. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.
7. Совершенствовать обучающихся в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.
8. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, Научить обучающихся уверенно и безбоязненно держаться на воде.
9. Способствовать формированию правильной осанки.
10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

#### **Задачи обучения плаванию обучающихся старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет**

1. Расширять представления обучающихся об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Учить обучающихся всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
4. Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .
6. Учить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
5. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
7. Приучать обучающихся стремиться проплывать все большие и большие расстояния.
8. Способствовать формированию правильной осанки.
9. Воспитывать чувство коллективизма.

#### **Задачи обучению обучающихся плаванию подготовительного дошкольного возраста от 6 до 7 лет**

1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.
2. Продолжать учить обучающихся регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.
3. Научить обучающихся согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
4. Учить плавать кролем на груди в полной координации.

5. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.

6. Научить обучающихся выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.

7. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.

8. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.

9. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.

10. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха, при плавании кролем на груди.

11. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.

12. Способствовать закаливанию обучающихся.

13. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

**Методика обучения плаванию** базируется на общих педагогических принципах:

– принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

– принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

– принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

– принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

– принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

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

– наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, 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.

## **2.2. Календарно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности**

### **II младшая группа**

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>
<b>Сентябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проведение диагностики физического развития обучающихся.</li><li>• Развивать интерес к здоровому образу жизни.</li><li>• Проверить плавательную подготовку.</li></ul>

<b>Октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напомнить правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне. Упражняться в передвижении в воде.</li> <li>• Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры. Изучить (повторить) выдох в воду.</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить движения ногами как при плавании кролем в согласовании с дыханием (с опорой и без).</li> <li>• Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы.</li> <li>• Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата.</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде.</li> <li>• Приучать обучающихся играть самостоятельно с игрушками.</li> </ul>
<b>Январь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна.</li> <li>• Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.</li> </ul>
<b>Февраль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить движения руками брассом, кролем без выноса рук из воды.</li> <li>• Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине.</li> <li>• Воспитывать смелость.</li> </ul>
<b>Март</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать полный вдох и выдох в воду.</li> <li>• Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды.</li> <li>• Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.</li> </ul>
<b>Апрель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек.</li> <li>• Добиваться активности и самостоятельности.</li> </ul>
<b>Май</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение диагностики физического развития, познакомить обучающихся с правилами поведения на открытых водоёмах.</li> </ul>

### **Средняя группа**

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>
<b>Сентябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение диагностики физического развития обучающихся.</li> <li>• Развивать интерес к здоровому образу жизни.</li> <li>• Проверить плавательную подготовку.</li> </ul>

<b>Октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напомнить правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне. Упражняться в передвижении в воде.</li> <li>• Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры. Изучить (повторить) выдох в воду.</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить движения ногами как при плавании кролем в согласовании с дыханием (с опорой и без).</li> <li>• Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы.</li> <li>• Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата.</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить выполнять глубокий вдох через рот и продолжительный выдох через рот или нос.</li> <li>• Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.</li> <li>• Формировать умение принять горизонтальное положение тела в воде, подготавливать к выполнению скольжения на груди.</li> <li>• Активизировать внимание обучающихся.</li> </ul>
<b>Январь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить лежать на воде, скользить на груди, держась за доску и без неё.</li> <li>• Совершенствовать передвижение и ориентировку под водой.</li> <li>• Совершенствовать движения руками кролем, брассом с головой над водой, затем назадержку дыхания и в движении.</li> </ul>
<b>Февраль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине в сочетании с движениями ногами кролем (с подвижной опорой).</li> <li>• Воспитывать у обучающихся инициативу и настойчивость.</li> </ul>
<b>Март</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отрабатывать согласованность действий в скольжении на груди с выдохом в воду.</li> <li>• Разучить скольжение на спине с подвижной опорой.</li> <li>• Приучать обучающихся действовать по сигналу.</li> </ul>
<b>Апрель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле.</li> <li>• Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.</li> </ul>
<b>Май</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявить уровень физического развития обучающихся.</li> <li>• Ознакомить с правилами поведения на открытых водоёмах.</li> </ul>

### Старшая группа

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>
<b>Сентябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение диагностики физического развития обучающихся.</li> <li>• Развивать интерес к здоровому образу жизни.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверить плавательную подготовку.</li> </ul>
<b>Октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напомнить правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне. Упражняться в передвижении в воде.</li> <li>• Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры.</li> <li>• Изучить(повторить) выдох в воду.</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить движения ногами как при плавании кролем в согласовании с дыханием (с опорой и без ).</li> <li>• Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы.</li> <li>• Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата.</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Побуждать плавать на спине при помощи движений ногами кролем.</li> <li>• Изучить движения рук как при кроле на груди.</li> <li>• Способствовать развитию координации движений в воде.</li> </ul>
<b>Январь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражняться в плавании кролем на груди (при помощи плавающей опоры)с задержкой дыхания.</li> <li>• Изучить движения рук при плавании кролем на спине.</li> </ul>
<b>Февраль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражняться в плавании кролем на спине.</li> <li>• Учиться согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди.</li> <li>• Учиться действовать по сигналу преподавателя.</li> </ul>
<b>Март</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепить и отрабатывать плавание кролем на груди и на спине.</li> <li>• Изучить работу рук как при плавании брассом.</li> <li>• Учить согласовывать движения рук брассом и дыхания(ноги работают кролем).</li> </ul>
<b>Апрель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног, дыхания.</li> <li>• Побуждать обучающихся плавать самостоятельно.</li> </ul>
<b>Май</b>	<p>Выявить уровень физического развития обучающихся, определить результаты.</p> <p>Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на открытых водоемах.</p>

### Подготовительная группа

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>
<b>Сентябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение диагностики физического развития обучающихся.</li> <li>• Проверить, напомнить правила поведения и технику безопасности в плавательном бассейне.</li> <li>• Развивать интерес к занятию плаванием как видом спорта.</li> </ul>
<b>Октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить смело, самостоятельно передвигаться в воде, нырять и доставать предметы со дна бассейна.</li> <li>• Учить (повторить) скольжение на груди, на спине с плавающей опорой и без нее.</li> <li>• Упражняться в выдохе в воду с поворотом головы.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить (повторить) движения ног при плавании кролем на груди и на спине.</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить согласовывать движения ног и дыхание при плавании кролем на груди.</li> <li>Учить движения рук при плавании кролем на груди.</li> <li>Упражняться в плавании на спине с помощью ног.</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить согласовывать движения рук при плавании кролем на груди и дыхание.</li> <li>Совершенствовать движения рук при плавании кролем на спине.</li> <li>Воспитывать организованность.</li> <li>Развивать ловкость.</li> </ul>
<b>Январь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать полученные навыки плавания на спине.</li> <li>Учить согласовывать движения ног, рук и дыхание при плавании кролем в полной координации.</li> </ul>
<b>Февраль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучить работу рук при плавании брассом.</li> <li>Учить согласовывать движения рук брассом и дыхание.</li> <li>Учить самостоятельности.</li> </ul>
<b>Март</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать отрабатывать технику плавания кролем на груди и на спине.</li> <li>Учить «облегченному» брассу (ноги кроль +руки брасс + дыхание)</li> </ul>
<b>Апрель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать полученные навыки в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.</li> <li>Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле.</li> <li>Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.</li> </ul>
<b>Май</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Проведение диагностики физического развития обучающихся, определение результатов.</li> <li>Повторение правил поведения и техники безопасности на открытых водоемах.</li> </ul>

### **2.3 Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности**

#### **Вторая младшая группа**

#### **СЕНТЯБРЬ**

##### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Ознакомление с помещением бассейна и правилами поведения в нём»

**Задачи:** Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нём.

##### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Ознакомление со свойствами воды»

**Задачи:** Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде: создать представление о движениях в воде, о плавании.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Приучать обучающихся не бояться воды «Сделаем дождик»

**Задачи:** Приучать обучающихся входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды, не вытирать лицо руками.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Адаптация обучающихся в воде» (хоровод)

**Задачи:** Продолжать приучать обучающихся самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

## **ОКТЯБРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Ознакомление обучающихся с упражнениями на погружение в воду»

**Задачи:** Приучать обучающихся смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду: поддерживать интерес обучающихся к занятиям в бассейне.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Лодочки плывут»

**Задачи:** Приучать обучающихся переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками: продолжать упражнять в погружении лица в воду.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** « Смелые ребята»

**Задачи:** Продолжать приучать обучающихся смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды, продолжать выполнять упражнения на погружение лица в воду «Спрячем нос».

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Весёлые утята»

**Задачи:** Продолжать приучать обучающихся переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь. Энергично разгребая воду руками: упражнять в погружении лица в воду.

## **НОЯБРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Крокодилы»

**Задачи:** Приучать обучающихся принимать обучающимся горизонтальное положение в воде, опираясь на руки: передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено): упражнять в выполнении движений парами: приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Рыбки резвятся»

**Задачи:** Приучать двигаться ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде), упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках, приучать передвигаться организованно.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Найди себе пару»

**Задачи:** Продолжать обучающихся учить принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки: передвигаться в таком положении (глубина по колено): упражнять в выполнении движений парами: приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Карусели»

**Задачи:** Продолжать двигать ногами как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках, упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках, приучать передвигаться организованно.

## **ДЕКАБРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Остуди чай»

**Задачи:** Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Кораблики»

**Задачи:** Продолжать упражнять обучающихся в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду: приучать выполнять движения ногами как при плавании кролем на руках, на груди и на спине: воспитывать уверенность передвижения в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «У кого больше пузырей»

**Задачи:** Закреплять навык делать вдох и выдох в воду. Упражнять в передвижении в воде, продолжать воспитывать организованность. Умение выполнять задания преподавателя.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Продолжать приучать выполнять движения ногами как при плавании кролем на руках, на груди и на спине: воспитывать уверенность передвижения в воде.

## **ЯНВАРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «У кого больше пузырей»

**Задачи:** Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, упражнять обучающихся в выполнении энергичных движений в воде руками.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** « Спрячемся под воду»

**Задачи:** Упражнять обучающихся в погружении в воду с головой, приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох, воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, упражнять обучающихся в выполнении энергичных движений в воде руками.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Насос»

**Задачи:** Закрепить умение погружаться в воду с головой, приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох: воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.

## **ФЕВРАЛЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Карусель»

**Задачи:** Продолжать закреплять умение делать вдох в воду: приучать делать энергично движения руками в воде: воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Закреплять навык погружения в воду с головой, с задержкой дыхания: ознакомить с упражнением – вращательные движения рук на суше: приучать выполнять движения в воде не мешая друг другу.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** « Рыбки резвятся»

**Задачи:** Учить обучающихся выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. Воспитывать уверенность передвижения в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Уточки плывут»

**Задачи:** Закреплять навык делать энергичные движения ног, воспитывать желание активно выполнять движения, не боясь воды

## **МАРТ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Найди себе пару»

**Задачи:** Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки. Закреплять навык погружения в воду с головой, упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Звезда»

**Задачи:** Научить всплывать и лежать на воде: ознакомить обучающихся с упражнениями, помогающими всплыванию: продолжать приучать обучающихся делать полный вдох и выдох в воду, добиваться самостоятельной ориентировки в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Найди себе пару»

**Задачи:** Закреплять выполнение движений в воде парами, держась за руки, отрабатывать навык погружения в воду с головой. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, воспитывать смелость.

#### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Звезда»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся лежать на воде, научить обучающихся упражнениям, помогающим всплыванию.

### **АПРЕЛЬ**

#### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Медуза»

**Задачи:** Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде: закрепить упражнения, помогающие всплыванию.

#### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Поплавок»

**Задачи:** Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде: продолжать учить обучающихся всплывать и лежать на воде: воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.

#### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Медуза»

**Задачи:** Закрепить умения всплывать и лежать на воде: упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду: приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.

#### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Поплавок»

**Задачи:** Продолжать знакомить обучающихся с упражнениями открывания глаз в воде, учить обучающихся всплывать и лежать на воде, воспитывать смелость.

### **МАЙ**

#### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Лодочки плывут»

**Задачи:** Ознакомить со скольжением на груди: формировать умение открывать глаза в воде: активно выполнять задания преподавателя.

#### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Делай, как я»

**Задачи:** Упражнять обучающихся в скольжении на груди, учить всплывать, лежать и скользить на спине: добиваться самостоятельности и активности обучающихся.

#### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Уточки плывут»

**Задачи:** Продолжать обучающихся знакомить со скольжением на груди, формировать умение закрывать глаза в воде, активно выполнять задания преподавателя.

#### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Закрепить навык у обучающихся скольжения на груди и спине. Воспитывать уверенность в своих силах и смелость.

### **Средняя группа**

#### **СЕНТЯБРЬ**

##### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Ознакомление с правилами поведения в бассейне и различными видами плавания»

**Задачи:** Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Ознакомление с различными способами плавания – кроль на груди и на спине. Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.

##### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Мы веселые ребята»

**Задачи:** Учить обучающихся уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

##### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Море волнуется»

**Задачи:** Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Ознакомить с различными способами плавания, учить уверенно входить в воду, свободно двигаться, преодолевая сопротивление воды.

##### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Делай, как я»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся уверенно погружаться в воду с головой, приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

#### **ОКТАБРЬ**

##### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Насос»

**Задачи:** Приучать обучающихся, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки. Воспитывать смелость.

##### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Медуза»

**Задачи:** Продолжать приучать обучающихся не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды, активизировать внимание обучающихся.

##### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Весёлые лягушата»

**Задачи:** Закрепить навык погружения в воду с головой, упражнять в передвижении парами, держась за руки. Воспитывать смелость.

##### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Звезда»

**Задачи:** Продолжать упражнять обучающихся в умении выполнять выдох в воду, совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Активизировать внимание обучающихся. Приучать действовать организованно.

## **НОЯБРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Медуза»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся делать выдох в воду, открывать глаза в воду, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Рыбки резвятся»

**Задачи:** Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. Подготавливать к выполнению скольжению на груди. Разучивать движения ногами.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Пузыри на воде»

**Задачи:** Закрепить навык делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Крокодилы»

**Задачи:** Закрепить умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду. Учить скольжению на груди. Продолжать разучивать движения ногами.

## **ДЕКАБРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Учить обучающихся передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде. Осваивать движение ног кролем. Воспитывать у обучающихся инициативу и находчивость.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Рыбки резвятся»

**Задачи:** Учить обучающихся лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. Ознакомить с движениями ног, в скольжении. Отрабатывать согласованность действий.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Водолазы»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде. Осваивать движения ног кролем. Воспитывать у обучающихся смелость, инициативу, находчивость.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Крокодилы»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся лежать на поверхности воды, двигаясь в воде прямо, боком. Ознакомить с движениями ног в скольжении.

## **ЯНВАРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Мы веселые ребята»

**Задачи:** Учить обучающихся выполнять скольжение, продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Стрела»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся скольжению на груди. Ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Воспитывать организованность.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Водолазы»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся выполнять скольжение. Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаясь в воде в разных направлениях.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Байдарки»

**Задачи:** Учить обучающихся скольжению на спине, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Воспитывать внимание.

## **ФЕВРАЛЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Медуза»

**Задачи:** Закреплять умение свободно всплывать. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. Воспитывать смелость, настойчивость.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Оса»

**Задачи:** Учить обучающихся всплывать и лежать на спине. Подготавливать к разучиванию движений руками. Приучать ориентироваться во время движения в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Продолжать закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Учить выдоху во время скольжения на груди. Воспитывать настойчивость, смелость.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Подводная лодка»

**Задачи:** Закреплять навык всплывания и лежания на спине. Подготавливать к разучиванию движений руками. Приучать ориентироваться во время движения в воде. Воспитывать внимание.

## **МАРТ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Поезд в туннель»

**Задачи:** Ознакомить обучающихся со скольжением на груди с выдохом в воду. Отрабатывать движения ногами, как при способе кроль. Формировать навыки лежания на спине. Воспитывать смелость и целеустремленность.

## **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Поплавок»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся скольжению на груди с выдохом в воду. Продолжать отрабатывать движения прямыми ногами, как при плавании кролем. Учить обучающихся лежать на спине, воспитывать смелость.

## **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Уточки плывут»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся скольжению на груди с выдохом в воду. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.

## **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Я на солнышке лежу»

**Задачи:** Формировать навык лежания на спине. Продолжать отрабатывать движения прямыми ногами. Воспитывать смелость.

## **АПРЕЛЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Разучивать скольжение на спине. Ознакомить с движениями ног, лежа на спине, держась за поручень. Приучать действовать по сигналу. Воспитывать выносливость.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Фонтан»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся скольжению на спине, знакомить с движениями ног, лежа на спине, держась за поручень. Выполнять движения в соответствии с сигналом.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Водолазы»

**Задачи:** Упражнять обучающихся в скольжении(отталкиваясь от стенки бассейна). Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. Формировать умение скользить на спине. Воспитывать самостоятельность, смелость.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Сделай, как я»

**Задачи:** Закреплять открывание глаз в воде. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках. Приучать во время скольжения совершать выдох. Воспитывать выносливость в достижении целей.

## **МАЙ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Учить передвижениям по дну с гребковыми движениями руками. Приучать помогать товарищам.

## **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Сделай, как я»

**Задачи:** Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Учить обучающихся скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. Продолжать воспитывать внимание и взаимовыручку.

## **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Поезд в туннель»

**Задачи:** Учить обучающихся плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног. Упражнять в скольжении на спине. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.

## **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Ознакомить обучающихся с упражнениями в скольжении на груди, с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук. Достигать ритмичных движений ногами. Приучать обучающихся правильно оценивать свои результаты.

## **Старшие группы**

### **СЕНТЯБРЬ**

#### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Станьте сильными и смелыми»

**Задачи:** Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить с различными способами плавания; воспитывать внимание.

#### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Футболисты»

**Задачи:** Приучать обучающихся смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног, способами передвижения в воде; воспитывать смелость.

#### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Фонтан»

**Задачи:** Приучать обучающихся не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению с головой в воду; учить делать глубокий вдох при погружении под воду и энергичный выдох при выныривании; воспитывать смелость, уверенность.

#### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Караси и щука»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся уверенно погружаться в воду с головой; ознакомить с выдохом; воспитывать выносливость.

### **ОКТАБРЬ**

#### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Упражнять в движениях рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди и на спине. Воспитывать чувство товарищества.

#### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Учить выполнять упражнения, согласовывая свои движения с действиями товарищей. Закреплять навык свободно ориентироваться в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Пузыри»

**Задачи:** Приучить обучающихся погружаться под воду, открывать глаза (в парах, взявшись за руки). Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей. Закреплять навык свободно ориентироваться в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Водолазы»

**Задачи:** Продолжать погружаться в воду с головой, делать выдох в воду с поворотом головы. Упражнять в движении ног, как при плавании кролем. Воспитывать взаимовыручку.

## **НОЯБРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Рыбки резвятся»

**Задачи:** Приучать открывать глаза в воде. Разучивать новые движения ногами как при плавании кролем. Продолжать учить свободно ориентироваться в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Покажи носочки, пятки»

**Задачи:** Подвести обучающихся к освоению всплывания. Упражнять в лежании на воде на груди и на спине. Ознакомить с движениями ног во время передвижения по дну на руках.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Хитрые рыбки»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся не бояться открывать в воде глаза. Учить погружаться под воду по сигналу. Упражнять в освоении выдоха и вдоха с поворотом головы.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Медуза»

**Задачи:** Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. Упражнять в выдохе в воду и кратковременной задержки дыхания. Воспитывать выносливость.

## **ДЕКАБРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Стрела»

**Задачи:** Осваивать упражнения на дыхание, всплывание и лежание на воде. Продолжать упражнять в выдохе в воду. Ознакомить с положением «стрела».

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Медуза»

**Задачи:** Осваивать упражнения на дыхания, всплывание и лежание на воде. Продолжать упражнять на выдохе в воду. Ознакомить с положением стрела.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Пузыри»

**Цель:** Упражнять в выходе в воду сериями (под счет инструктора). Закрепить навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине).

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Хитрая рыбка»

**Цель:** Разучивать с детьми скольжение на поверхности воды на груди. Упражнять в выдохе в воду с поворотом головы для вдоха.

## **ЯНВАРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Стрела»

**Задачи:** Продолжать разучивать с детьми скольжение на поверхности воды на груди. Закрепит положение «стрела» для скольжения на поверхности воды.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Караси и щука»

**Задачи:** Закрепить навык скольжения на поверхности воды на груди. Закрепить умение делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Поплавок»

**Задачи:** Разучивать с детьми скольжение на поверхности воды на спине, отталкиваясь от бортика бассейна и от дна. Продолжать разучивать движения.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Караси и щука»

**Задачи:** Продолжать учить скольжению по поверхности воды, на спине, при помощи движения ног с доской в руках.

## **ФЕВРАЛЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Смелые рыбки»

**Задачи:** Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движения ног с доской в руках. Продолжать учить сочетание скольжение с выходом в воду.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Стрела»

**Задачи:** Закрепить навык плавания кролем на груди и на спине с доской в руках. Упражнять в движении ногами, держась за поручни.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Мельница»

**Задачи:** Учить обучающихся движению рук как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Быстрые катера»

**Задачи:** Учить обучающихся движению рук как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

## **МАРТ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Горпедка»

**Задачи:** Закрепить навык плавания кролем на груди и на спине с доской в руках. Продолжать учить выдоху в воду.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Мельница»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся движению рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Упражнять обучающихся в движении рук, как при плавании кролем. Пробуждать плавать на груди. Приступить к разучиванию скольжения на спине без доски.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Пловцы»

**Задачи:** Продолжать упражнять обучающихся в скольжении на груди. Побуждать обучающихся следить за координацией рук и ног. Воспитывать выносливость.

## **АПРЕЛЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Охотники и утки»

**Задачи:** Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений - согласование движений рук с дыханием.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Охотники и утки»

**Задачи:** Продолжать обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Горпедка»

**Задачи:** Упражнять обучающихся согласовывать движения ног и рук при плавании кролем на груди. Совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук и ног, и дыхания.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Пловцы»

**Задачи:** Продолжать совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук и ног, и дыхания. Побуждать обучающихся следить за координацией движений рук и ног, и дыхания.

## **МАЙ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Щука»

**Задачи:** Продолжать обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений. Совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Чье звено быстрее соберется»

**Задачи:** Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений рук, ног и дыхания. Повторить названия и особенности способов плавания. Воспитывать быстроту и взаимопомощь.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Карусель»

**Задачи:** Продолжать совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Побуждать обучающихся следить за координацией рук и ног. Учить движениям ног, двигаясь по кругу.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Пловцы»

**Задачи:** Продолжать совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Предложить плавание комбинированным видом. Побуждать обучающихся следить за координацией рук и ног. Воспитывать выносливость.

## **Подготовительные к школе группы**

### **СЕНТЯБРЬ**

#### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Станьте сильными и смелыми»

**Задачи:** Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; продолжать ознакомление с различными способами плавания; воспитывать внимание, ловкость.

#### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Футболисты»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног, способами передвижения в воде; воспитывать смелость.

#### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Фонтан»

**Задачи:** Приучать обучающихся не бояться брызг, не вытирать лицо руками; закрепить умение погружаться с головой в воду; продолжать учить делать глубокий вдох при погружении под воду и энергичный выдох при выныривании; воспитывать смелость, уверенность.

#### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Караси и щука»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся уверенно погружаться в воду с головой; ознакомить с выдохом; закрепить различные способы плавания; воспитывать выносливость.

## **ОКТЯБРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Упражнять в движениях рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди и на спине. Воспитывать чувство товарищества.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся самостоятельно передвигаться в воде. Отработать движения ногами. Разучивать выдох в воду. Воспитывать смелость и выносливость.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Пузыри»

**Задачи:** Приучить обучающихся погружаться под воду, открывать глаза (в парах, взявшись за руки). Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей. Закреплять навык свободно ориентироваться в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Водолазы»

**Задачи:** Продолжать погружаться в воду с головой, делать выдох в воду с поворотом головы. Упражнять в движении ног, как при плавании кролем. Воспитывать взаимовыручку.

## **НОЯБРЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Рыбки резвятся»

**Задачи:** Приучать открывать глаза в воде. Разучивать новые движения ногами как при плавании кролем. Продолжать учить свободно ориентироваться в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Покажи носочки, пятки»

**Задачи:** Подвести обучающихся к освоению всплывания. Упражнять в лежании на воде на груди и на спине. Ознакомить с движениями ног во время передвижения по дну на руках. Совершенствовать движения рук способами дельфин, брасс.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Хитрые рыбки»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся не бояться открывать в воде глаза. Учить погружаться под воду по сигналу. Упражнять в освоении выдоха и вдоха с поворотом головы. Закрепление и совершенствование пройденного материала.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Медуза»

**Задачи:** Упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и на спине. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. Упражнять в выдохе в воду и кратковременной задержки дыхания. Воспитывать выносливость.

## ДЕКАБРЬ

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Стрела»

**Задачи:** Учить выполнять гребковые движения руками попеременно. Осваивать упражнения на дыхание, всплывание и лежание на воде. Продолжать упражнять в выдохе в воду. Ознакомить с положением «стрела».

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Медуза»

**Задачи:** Учить делать перевороты со спины на живот и наоборот, задерживая тело в воде, пока хватает дыхания («Винт»). Выполнять движения в воде с открытыми глазами. Воспитывать упорство.

### **ЗАНЯТИЕ**

**3. Тема:** «Пузыри»

**Задачи:** Упражнять в выходе в воду сериями (под счет инструктора). Закрепить навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине). Воспитывать организованность.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Хитрая рыбка»

**Задачи:** Разучивать с детьми скольжение на поверхности воды на груди. Упражнять в выдохе в воду с поворотом головы для вдоха. Воспитывать желание хорошо выполнить упражнение.

## ЯНВАРЬ

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Стрела»

**Задачи:** Продолжать разучивать с детьми скольжение на поверхности воды на груди. Закрепить положение «стрела» для скольжения на поверхности воды. Воспитывать желание научиться плавать.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** « Караси и щука»

**Задачи:** Закрепить навык скольжения на поверхности воды на груди. Закрепить умение делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Упражнять в свободном вращении в воде. Воспитывать выносливость.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Поплавок»

**Задачи:** Разучивать с детьми скольжение на поверхности воды на спине, отталкиваясь от бортика бассейна и от дна. Продолжать разучивать движения рук и ног.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Караси и щука»

**Задачи:** Продолжать учить скольжению по поверхности воды, на спине при помощи движения ног с доской в руках. Воспитывать умение играть самостоятельно.

## ФЕВРАЛЬ

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Смелые рыбки»

**Задачи:** Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движения ног с доской в руках. Продолжать учить сочетание скольжения с выходом в воду. Закреплять правила поведения в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Стрела»

**Задачи:** Закрепить навык плавания кролем на груди и на спине с доской в руках. Упражнять в движении ногами, держась за поручни. Развивать выносливость.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Мельница»

**Задачи:** Учить обучающихся движению рук как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. Продолжать учить правильному дыханию. Воспитывать ловкость.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Быстрые катера»

**Задачи:** Учить обучающихся движению рук как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. Воспитывать силу и выносливость.

## **МАРТ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Горпедка»

**Задачи:** Закрепить навык плавания кролем на груди и на спине с доской в руках. Продолжать учить делать выдох в воду. Воспитывать выдержку.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Мельница»

**Задачи:** Продолжать учить обучающихся движению рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. Учить ходить в воде в положении полуприсядя с полным погружением. Закреплять правило не толкать плавающих в воде.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Смелые ребята»

**Задачи:** Упражнять обучающихся в движении рук, как при плавании кролем. Пробуждать плавать на груди. Приступить к разучиванию скольжения на спине без доски.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Пловцы»

**Задачи:** Продолжать упражнять обучающихся в скольжении на груди. Побуждать обучающихся следить за координацией рук и ног. Воспитывать выносливость.

## **АПРЕЛЬ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Охотники и утки»

**Задачи:** Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений - согласование движений рук с дыханием.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Охотники и утки»

**Задачи:** Продолжать обучение упражнениям на овладение общей координации плавательных движений. Продолжать упражнять обучающихся в нырянии с доставанием предметов. Воспитывать смелость.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Торпеда»

**Задачи:** Упражнять обучающихся согласовывать движения ног и рук при плавании кролем на груди. Совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук и ног, и дыхания.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Пловцы»

**Задачи:** Продолжать совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук и ног, дыхания. Побуждать обучающихся следить за координацией движений рук и ног, дыхания. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

## **МАЙ**

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** «Щука»

**Задачи:** Продолжить обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений. Совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Воспитывать уверенность.

### **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** «Чье звено быстрее соберется»

**Задачи:** Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений рук, ног и дыхания. Повторить названия и особенности способов плавания. Закреплять умение ритмично дышать. Воспитывать быстроту и взаимопомощь.

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема:** «Карусель»

**Задачи:** Продолжать совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Побуждать обучающихся следить за координацией рук и ног. Учить движениям ног, двигаясь по кругу.

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема:** «Пловцы»

**Задачи:** Продолжать совершенствовать навыки обучающихся в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Предложить плавание комбинированным видом. Побуждать обучающихся следить за координацией рук и ног. Воспитывать выносливость.

## **2.4 Перспективный план взаимодействия с родителями**

<b>Месяц</b>	<b>Вторая младшая и средняя группы</b>	<b>Форма проведения</b>
сентябрь	«Что должны знать родители перед первым посещением бассейна»	Инд. консультация
октябрь	«Плыть или не плыть? Вот в чем вопрос»	Инд. консультация
ноябрь	«Для чего нужно плавание»	Инд. консультация
декабрь	«Первые уроки школы плавания»	Инд. консультация
январь	«Как преодолеть водобоязнь»	Инд. консультация
февраль	«Плавание как средство закаливания детского организма»	Инд. консультация
март	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
апрель	«Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих обучающихся»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

<b>Месяц</b>	<b>Старшие группы</b>	<b>Форма проведения</b>
сентябрь	«Развитие физических качеств у дошкольников в плавании через игры и игровые упражнения на воде»	Инд. консультация
октябрь	«Здоровьесберегающие технологии»	Род. собрание
ноябрь	Значение занятий по плаванию для укрепления организма ребенка	Инд. консультация
декабрь	«Влияние плавания на психическое здоровье дошкольников»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье обучающихся дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«Закаливающие мероприятия для дошкольников»	Инд. консультация
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

<b>Месяц</b>	<b>Подготовительные к школе группы</b>	<b>Форма проведения</b>
сентябрь	«Водные виды спорта»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности обучающихся»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Выбираем круг для плавания»	Инд. консультация

январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее собрание род.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

#### 3.1 Учебный план на 2024 – 2025 учебный год

Продолжительность занятий для обучающихся от 3 до 4-х лет — не более 15 минут, для обучающихся от 4 до 5 лет — не более 20 минут, для обучающихся от 5 до 6 лет — не более 25 минут, а для обучающихся от 6 до 7 лет — не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной — 45 минут и 1,5 часа соответственно.

Образовательная область/ раздел программы	Виды детской деятельности	Количество занятий в неделю
«Физическое развитие» (плавание)	Двигательная деятельность	1
Всего занятий в неделю		10
Объем учебной недельной нагрузки		3 ч.55 мин.
Количество занятий в год		360

**Форма проведения занятий.** На занятиях по плаванию, обучающиеся делятся на две подгруппы по 12-15 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность обучающихся, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

#### Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Образовательная область/ раздел программы	Виды детской деятельности										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
«Физическое развитие» (плавание)	Двигательная деятельность	40	40	40	40	31	40	43	43	43	

### 3.2 Режим дня

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

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности обучающихся;
- в процессе взаимодействия с семьями обучающихся по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития обучающихся в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий организованную образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание обучающихся на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Организованная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

### 3.3. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста обучающихся			
		3 – 4 года	4 -5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	а) в помещении	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	1 раза в неделю 25 мин	1 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	В теплый период 1 раз в неделю - 15мин	В теплый период 1 раз в неделю- 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
<b>Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня</b>	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке 15	Ежедневно, на каждой прогулке 20	Ежедневно, на каждой прогулке 25	Ежедневно, на каждой прогулке 30
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
	г) физкультминутки в середине	3-5 ежедневно в зависимости	3-5 ежедневно в зависимости	3-5 ежедневно в зависимости	3-5 ежедневно в зависимости

	статистическог о занятия)	от вида и содержания занятия	от вида и содержания занятия	от вида и содержания занятия	от вида и содержания занятия
	д) занятия в бассейне	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
<b>Активный отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоя- тельная деятель- ность обучающих ся</b>	а) самостоятельно е использование физкультурног о и спортивного оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельна я физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельн ые подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### 3.4. Планирование образовательной деятельности

#### РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ БАССЕЙНА на 2024– 2025 учебный год

День недели	Время	Группы
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	9.35 – 10.00-	№ 9, 10 (старшие компенсирующей направленности)
	10.25 -10.55	№ 1 (подготовительная)
<b>ВТОРНИК</b>	9.00 – 9.15	№ 7 вторая младшая
	9.30 – 9.45	№ 2 вторая младшая
<b>СРЕДА</b>	10.25 -10.55	№ 4 (подготовительная компенсирующей направленности)
	9.35- 9.45	№11 средняя
	10.25 -10.55	№ 5 (подготовительная компенсирующей направленности)

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	9.30 - 9.45	№ 6 вторая младшая
	10.15 – 10.45	№8 (старшая разновозрастная)

### Распределение количества ООД по плаванию в возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15 мин.	1ч.	9 ч.
Средняя	1	36	20 мин.	1ч.20мин.	12 ч.
Старшая	1	36	25 мин.	1ч. 40мин.	15 ч.
Подготовительная	1	36	30 мин.	2 ч.	18 ч.

Организованную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре (плаванию).

Большая роль в подготовке и проведении организованной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по плаванию и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из обучающихся необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у обучающихся всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает обучающихся в бассейн, под его присмотром обучающиеся раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют обучающиеся младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Обучающиеся младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения обучающихся и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина (м)
Вторая младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

### Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне обучающихся надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- организованную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- не проводить организованную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

- допускать обучающихся к организованной образовательной деятельности только с разрешения врача.

- приучать обучающихся выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

- проводить поименно переключку обучающихся до входа в воду и после выхода из нее.

- научить обучающихся пользоваться спасательными средствами.

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

- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении организованной образовательной деятельности по плаванию.

- не проводить организованную образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- соблюдать методическую последовательность обучения.

- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности организованной образовательной деятельности по плаванию.

### **3.5. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

**Цели:** формирование у обучающихся интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- охрана здоровья обучающихся и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:
  - сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
  - воспитание культурно-гигиенических навыков;
  - формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

	<b>Задачи данной области</b>	<b>Название программы, методического пособия</b>	<b>Дидактическое обеспечение</b>
3-4 года	<p>1. Адаптировать обучающихся к водному пространству:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.);</li> <li>- учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;</li> <li>- учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств.</li> </ul> <p>2. Приобщать обучающихся к плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить скользить с надувным кругом;</li> <li>- формировать попеременное движение ног (способом кроль).</li> </ul> <p>3. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).</p> <p>1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</p> <p>3. Формировать «дыхательное удовольствие».</p>	Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП, 2003	<p>- Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иллюстрации о спорте;</li> <li>- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</li> <li>- подборка художественных произведений, побуждающих обучающихся к занятиям спортом, физической культурой;</li> <li>- фонотека;</li> <li>- тематические альбомы;</li> <li>- дидактические игры по формированию культуры здоровья;</li> </ul>

	<p>4.Формировать гигиенические навыки:  -самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности;  -мыться под душем;  -насухо вытираться при помощи взрослого;  5.Учить правилам поведения в воде:  -спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно;  -не толкаться и не торопить впереди идущего;  -слушать и выполнять все указания инструктора.</p>		<p>-наборы картин по здоровому образу жизни.</p>
4-5 лет	<p>1.Учить обучающихся погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;  2.Учить самостоятельно горизонтальному лежанию на груди и на спине;  3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.  3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.  - Способствовать становлению интереса обучающихся к правилам здоровьесберегающего поведения;  - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;  - способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах;  -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;  -укреплять мышечный корсет ребёнка;  -активизировать работу вестибулярного аппарата.  -формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).</p>	<p>Е.К Воронова  "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p>	<p>-Уголок физической культуры:  стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;  - иллюстрации о спорте;  -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;  -подборка художественных произведений, побуждающих обучающихся к занятиям спортом, физической культурой;  -фонотека;  - тематические альбомы;  -схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;  -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;  - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и</p>

			состоянием организма, самочувствием; -игры по теме «Познай себя»; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни.
5-6 лет	<p>1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);</p> <p>2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.</p> <p>3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.</p> <p>4.Воспитывать чувство коллективизма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациями, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.</li> <li>-формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур</li> <li>- способствовать развитию самостоятельности обучающихся в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;</li> <li>- развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;</li> <li>- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;</li> <li>-обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.</li> </ul>	Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003	-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих обучающихся к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни; - тематические альбомы -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об

			особенностях внешнего вида; -иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, - игры по теме «Познай себя».
6-7 лет	<p>1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</p> <p>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</p> <p>3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.</p> <p>-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;</p> <p>-совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;</p> <p>-воспитывать ценностное отношение обучающихся к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>-обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего;</p> <p>-обогащать и углублять представления обучающихся о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления обучающихся о гигиенической культуре.</p> <p>-обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.</p>	Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих обучающихся к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов движений по плаванию.</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>-иллюстрации,</p>

			<p>помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием -игры по теме «Познай себя».</p>
--	--	--	---

### **3.6 Циклограмма организации работы с детьми**

#### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

8.00 – 8.30 – проведение утренней зарядки  
8.30 – 8.50 – проветривание помещения бассейна  
8.50 – 9.35 - подготовка к занятиям  
9.35– 10.00 – группы № 9,10 (старшие ТНР)  
10.25 -10.55– группа №1 (подготовительная к школе группа)  
10.55 – 11.30 – индивидуальная работа с обучающимися по закреплению упражнений в воде  
11.30 – 12.00 – санитарная обработка и уборка спортивного оборудования, инвентаря  
12.00 - 12.30 - работа с методической литературой, документацией, интернет – ресурсами  
12.30 – 13.00 – работа с родителями  
13.00 – 13.30 – работа с педагогами  
13.30 -14.00 – подборка упражнений на суше

#### **ВТОРНИК**

8.00 – 8.30 – проведение утренней зарядки  
8.30 – 8.45 – проветривание помещения бассейна  
8.45 – 9.00 - - подготовка к занятиям  
9.00 – 9.15 – группа № 7 (вторая младшая)  
9.30 -9.45– группа № 2 (вторая младшая)  
10.25 – 10.55 – группа № 4 (подготовительная к школе группа ТНР)  
10.55–11.30 – индивидуальная работа с обучающимися по закреплению упражнений на суше  
11.30 – 12.00 – санитарная обработка и уборка спортивного оборудования, инвентаря  
12.00 - 12.30 - работа с методической литературой, документацией, интернет – ресурсами  
12.30 – 13.00 – работа с родителями  
13.00 – 13.30 – работа с педагогами  
13.30 -14.00 – подбор игр в воде, разработка конспектов занятий

#### **СРЕДА**

8.00 – 8.30 – проведение утренней зарядки  
8.30 – 8.50 – проветривание помещения бассейна  
8.50 – 9.35 - подготовка к занятиям  
9.35 – 10.05- группа №11 (средняя)  
10.25 – 10.55 – группа №5 (подготовительная к школе группа ТНР)  
10.55-11.20 - индивидуальная работа с детьми (закрепление упражнений в воде)  
11.20 – 11.45 - индивидуальная работа с детьми (закрепление упражнений на суше)  
11.45 – 12.15 - санитарная обработка и уборка спортивного оборудования, инвентаря  
12.15 – 12.35 – проветривание помещения бассейна

12.35 – 13.00 – подбор консультаций и работа с родителями  
 13.00 – 14.00 – самообразование, работа с документацией

#### **ЧЕТВЕРГ**

8.00 – 8.30 – проведение утренней зарядки  
 8.30 – 8.50 – проветривание помещения бассейна  
 8.50 – 9.30 - подготовка к занятиям  
 9.30 – 9.45 – группа №6 (вторая младшая)  
 10.15– 10.45 - группа №8 (старшая разновозрастная)  
 10.45-11.15 - индивидуальная работа с детьми (закрепление упражнений в воде)  
 11.15 – 11.45 – санитарная обработка и уборка спортивного оборудования, инвентаря  
 11.45 -12.10- проветривание помещения бассейна  
 12.10 – 13.10 - самообразование, работа с интернет - ресурсами  
 13.10 – 14.00 - работа с педагогами

#### **ПЯТНИЦА**

8.00 – 8.30 – проведение утренней зарядки  
 8.30 – 9.00 – проветривание помещения бассейна  
 9.00 –10.00 - генеральная уборка бассейна, санитарная обработка и уборка спортивного оборудования, инвентаря  
 10.00 – 10.30 - индивидуальная работа с детьми (закрепление упражнений на суше)  
 10.30- 11.00 - разработка консультаций и рекомендаций для родителей  
 11.00 -12.00 - составление комплексов утренней гимнастики, работа с документацией, разработка конспектов занятий  
 12.00 – 12.40-работа с методической литературой  
 12.40 – 13.10 – работа с документацией  
 13.10 – 14.00 - работа с педагогами

### **3.7 План спортивных праздников и развлечений**

Месяц	Название	Группы
<b>Сентябрь</b>		
1 неделя	«Вместе весело играть»	Вторая младшая
2 неделя	«Листья желтые летят»	Средние
3 неделя	«Олимпийские надежды»	Старшие
4 неделя	«Осенние забеги»	Подготовительные
<b>Октябрь</b>		
1 неделя	«Осенняя прогулка»	Вторая младшая
2 неделя	«В гостях у тетушки Совы»	Средние
3 неделя	«Дары осени»	Старшие
4 неделя	«Осень, осень, в гости просим»	Подготовительные
<b>Ноябрь</b>		
1 неделя	«Мячик круглый есть у нас»	Вторая младшая
2 неделя	«Богатырские потехи»	Средние
3 неделя	«Неболейка»	Старшие
4 неделя	«Спорт – это сила и здоровье»	Подготовительные
<b>Декабрь</b>		

1 неделя	«В гостях у синички»	Вторая младшая
2 неделя	«Проказы старухи Зимы»	Средние
3 неделя	«Здравствуй, Зимушка-Зима»	Старшие
4 неделя	«Путешествие в страну «Неболеек»	Подготовительные
<b>Январь</b>		
3 неделя	«Зимние забавы»	Старшие
4 неделя	«Зимние Олимпийские игры»	Подготовительные
<b>Февраль</b>		
1 неделя	«Веселые зайчишки»	Вторая младшая
2 неделя	«Мы спортивные ребята»	Средние
3 неделя	«Нам не страшен мороз»	Старшие
4 неделя	«Будем в армии служить»	Подготовительные
<b>Март</b>		
1 неделя	«В гостях у Айболита»	Вторая младшая
2 неделя	«В городе веселых затей»	Средние
3 неделя	«Попробуй стать чемпионом»	Старшие
4 неделя	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Подготовительные
<b>Апрель</b>		
1 неделя	«Путешествие в страну игр»	Вторая младшая
2 неделя	«Мы растем здоровыми»	Средние
3 неделя	«Забавные игры сегодня нас ждут»	Старшие
4 неделя	«Играй, играй, в игре умения добывай»	Подготовительные
<b>Май</b>		
1 неделя	«Разноцветные шары»»	Вторая младшая
2 неделя	«Любимый цирк»	Средние
3 неделя	«Прыгалки – скакалки»	Старшие
4 неделя	«В стране спорта»	Подготовительные
<b>Июнь</b>		
1 неделя	«День защиты обучающихся»	Вторая младшая
2 неделя	«Путешествие в страну Здоровья»	Средние
3 неделя	«Папа может все, что угодно»	Старшие
4 неделя	«Мой веселый, звонкий мяч»	Подготовительные
<b>Июль</b>		
1 неделя	«В гости к лету»	Вторая младшая
2 неделя	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Средние
3 неделя	«День Нептуна»	Старшие
4 неделя	«Веселые туристы»	Подготовительные
<b>Август</b>		
1 неделя	«До свидания, лето»	Вторая младшая
2 неделя	«День спортивных игр»	Средние
3 неделя	«Летняя Олимпиада»	Старшие и подготовительные

## VI. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 4.1. Программный комплекс

	Наименование программы	Автор
<b>1</b>	<b>Примерные основные общеобразовательные программы дошкольного образования, на основе которых разработаны основные общеобразовательные программы ДОУ:</b>	
	«Детство» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	Под ред. Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О. В.Солнцева
<b>2</b>	<b>Программы, используемые для осуществления основного воспитательно-образовательного процесса (с целью расширения содержания образовательной области и реализации приоритетного направления):</b>	
<b>2.1</b>	<b>«Физическое развитие» (плавание)</b>	
	«Программа обучения плаванию в детском саду»	Е.К.Воронова
	«Обучение плаванию в детском саду»	Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина

### 4.2. Учебно-методический комплекс

№	Образовательная область	Наименование пособия	Автор
	<b>Физическое развитие (плавание)</b>	Научите ребенка плавать. Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005	Л.Ф.Еремеева
		Система обучения плаванию обучающихся дошкольного возраста. Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011	А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова
		Учись плавать (методические рекомендации). М., 1979	Ю.В.Шапошников
		Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 3 - 4 лет в ДОУ. Воронеж, 2012	Т.М.Бондаренко
		Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4 - 5 лет в ДОУ. Воронеж, 2012	Т.М.Бондаренко
		Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 5 - 6 лет в ДОУ. Воронеж, 2012	Т.М.Бондаренко
		Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6 – 7 лет в ДОУ. Воронеж, 2012	Т.М.Бондаренко

	<i>Дополнительная методическая литература</i>	Журналы «Дошкольное воспитание», «Здоровье дошкольника», «Инструктор по физической культуре»	
--	---	--	--

#### 4.3. Материально - техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Размер	Кол-во
1	Плавательные доски	-	11 шт.
2	Нарукавники	-	10 пар
3	Обручи большие	1000 мм.	2 шт.
4	Обручи средние	700 мм.	3 шт.
5	Обручи малые	550 -600 мм.	3 шт.
6	Плавающие игрушки и предметы	разной формы и размеров	20 шт.
7	Игрушки и предметы тонущие		15 шт.
8	Мячи резиновые		4 шт.
9	Мяч большой надувной		1 шт.
10	Мяч малый надувной		6 шт.
11	Надувные круги		7 шт.
12	Надувной матрас		2 шт.
13	Мяч- лягушка		2 шт.
14	Игрушка- лебедь надувной		1 шт.
15	Вилы Нептуна		1 шт.
16	Рыбки пластмассовые		10 шт.
17	Сачки		2 шт.
18	Коврики резиновые для профилактики плоскостопия	50 x 50 см.	11 шт.
19	«Тропа здоровья» из лотков с наполнителями: морскими камешками, песком, каштанами, керамзитом		4 шт.
20	Шапочки резиновые		10 шт.
21	Очки для плавания под водой		4 шт.
22	Термометр для воды		1 шт.
23	Термометр комнатный		1 шт.
24	Резиновые дорожки		3 шт.
25	Колобашки		7 шт.
26	Сетка натяжная для игр в воде		1 шт.
27	Нудлы		12 шт.
28	Аквапояса		10 шт.

## V. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению обучающихся в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
2. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Основная примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство»
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001.
6. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М. 1991.
8. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014.
9. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. - Айрис - Пресс, 2011.
11. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию обучающихся дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Мониторинг достижения планируемых результатов

Мониторинг достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений обучающихся. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности обучающихся по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально ориентированного тестирования. Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений воспитанников, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков воспитанников в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

### *Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах*

Возрастная группа	Задачи
Младшие и средняя	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду
Старшая	Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, плавать способами кроль на груди и на спине, брасс.

## Протокол обследования навыков плавания

### *Младшие и средняя группа.*

Фамилия, имя воспитанника	Ходьба с заданиями	Бег с заданиями	Опускание лица в воду	Принятие горизонтального положения тела
---------------------------	--------------------	-----------------	-----------------------	---

### *Протокол обследования навыков плавания.*

#### *Старшая группа.*

Фамилия, имя воспитанника	Погружение в воду с головой	Упражнение «Медуза» в парах	Упражнение «Поплавок»	Скольжение в положении «Стрела»
---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------------------------

### *Протокол обследования навыков плавания.*

#### *Подготовительная к школе группа.*

Фамилия, имя воспитанника	Ориентировка под водой	Упражнение «Медуза» «Поплавок»	Плавание кроль на груди с доской	Плавание любым способом 5м
---------------------------	------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------

1 балл - ребёнок не выполняет упражнение, боится

2 балла - ребёнок прилагает усилие выполняет задание и упражнения с помощью педагога

3 балла - ребёнок выполняет задание не совсем чётко, но самостоятельно

4 балла – задание, упражнение выполнено чётко, правильно выдержав время

