

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 84» Нижнекамского  
муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете МАДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 84» НМР РТ  
Протокол от 24.08 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МАДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 84» НМР РТ  
С. А. Плеханова  
Приказ от 24.08 2023г. № 66



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МАЛЕНЬКИЕ ДЕЛЬФИНЧИКИ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

Составила: инструктор по  
физической культуре  
Хузиева Р.А.

г.Нижнекамск, РТ  
2023 год

## Пояснительная записка

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему, укрепляет организм, помогает ребенку быстрее адаптироваться к различным состояниям окружающей среды. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его погружаться в воду и плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставит плавание на одно из первых мест в физической культуре.

Благодаря тому, что в воде тело человека в несколько раз легче, плавание прекрасно развивает и укрепляет мышечную систему, укрепляются органы дыхания, формируется опорно–двигательный аппарат.

Плавание положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, способствует развитию органов дыхания. При плавании быстрее исправляются недостатки осанки.

Плавание применяют в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, и предупреждении заболевании плоскостопием. Также укрепляется нервная система. Занятия плаванием благотворно влияет на формирование его личности, физических и волевых качеств. В процессе плавания развивается координация, ритмичность, увеличивается выносливость, совершенствуются движения.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему, укрепляет организм, помогает ребенку быстрее адаптироваться к различным состояниям окружающей среды. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его погружаться в воду и плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставит плавание на одно из первых мест в физической культуре.

Благодаря тому, что в воде тело человека в несколько раз легче, плавание прекрасно развивает и укрепляет мышечную систему, укрепляются органы дыхания, формируется опорно–двигательный аппарат.

Плавание положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, способствует развитию органов дыхания. При плавании быстрее исправляются недостатки осанки.

Плавание применяют в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, и предупреждении заболевании плоскостопием. Также укрепляется нервная система. Занятия плаванием благотворно влияет на формирование его личности, физических и волевых качеств.

качеств. В процессе плавания развивается координация, ритмичность, увеличивается выносливость, совершенствуются движения.

### ***Направленность дополнительной образовательной программы***

Направленность программы «Маленькие дельфинчики» по содержанию является:

- физкультурно-спортивной;
- по функциональному предназначению – учебно – познавательной;
- по форме организации – групповой;
- по времени реализации - двух годовой.

### ***Программа разработана на основе:***

- Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, (зарегистрирован в Минюсте РФ 14.11.2013 г. Регистрационный № 30384), вступивший в силу 1 января 2014 г.
- Образовательная программа МАДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №84» НМР РТ
- Действующий СанПиН

В разработке данной Программы использовались программы, а так же авторские методики и технологии:

- «Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К. Воронова. Изд. Санкт-Петербург «Детство- пресс» 2003 год; Москва: Просвещение, 1991год;
- «Физическая культура в детском саду». – Москва. Просвещение, 2012 год;
- «Обучение плаванию в детском саду». Книга для воспитателей детского сада и родителей - Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л., Москва, Просвещение, 2007 год.

Основные требования к программе:

- Научить детей свободно ориентироваться под водой;
- Научить воспитанников держаться на поверхности воды свободными стилями;
- Принимать участие в соревнованиях среди дошкольных учреждений.

### ***Новизна программы***

В программе используется более углубленная работа с детьми по подводному виду плавания. Это дает более быстрое обучение движений на поверхности воды и под водой.

Программа рассчитана на обучение спортивного вида «дайвинг». В дошкольной программе изучение этого вида спорта практически не охвачено. Впервые разработана программа на начальное обучение детей «дайвингу».

## ***Актуальность***

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, проявлять самостоятельность. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. В процессе подводного плавания развивается координация, ритмичность, увеличивается выносливость, совершенствуются движения.

При обучении плаванием у детей формируются и закрепляются гигиенические навыки – чистоплотность, аккуратность

К числу наиболее актуальных проблем относится свободное без боязни погружения в воду с выполнением определенных задач.

Программа дополнительного образования детей направлена:

создание условий для развития ребенка;

развитие мотивации к познанию;

обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

приобщение детей к общечеловеческим ценностям;

профилактику асоциального поведения;

интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;

укрепление психического и физического здоровья;

взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

## ***Педагогическую целесообразность.***

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

## ***Цель и задачи дополнительной образовательной программы.***

Одной из основных целей дошкольного воспитания и обучения является:

охрана жизни;

укрепления здоровья детей;

содействие их оздоровлению;

закаливанию;

обеспечение всесторонней физической подготовки.

### ***Цели и задачи, поставленные перед педагогом:***

Сохранение, укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, закаливание, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма, обеспечение всесторонней физической подготовки детей.

Обеспечивать благоприятные условия для занятий по плаванию (температурный режим, способствовать настрою положительных эмоций у детей во время занятий, воспитывать интерес к плаванию).

Уделять особое внимание здоровью детей, основанное на закаливании, которое включает в себя солнечные и воздушные ванны, обтирания, водные процедуры.

Формировать на доступном уровне необходимые знания в области медицины, гигиены, физической культуры.

Прививать навыки личной гигиены, самообслуживания;

Укреплять здоровье детей, обеспечивать правильное физическое воспитание детей, руководствуясь программно-методическими указаниями;

Обеспечивать правильное физическое воспитание детей, руководствуясь программно-методическими указаниями.

Учить правилам поведения на занятиях (в игровом зале – на суше и в воде).

Воспитывать такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, ловкость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность, умение ориентироваться в пространстве и в воде. Учить детей правильно оценивать свои поступки, поведение и достижения.

### ***Цели и задачи обучения плаванию:***

не бояться передвигаться в воде различными способами;

научить детей уверенно держаться в воде;

научить детей уверенно держаться на воде;

овладеть навыками ныряния, задерживать дыхание в воде;

погружаться в воду, открывать глаза и ориентироваться под водой;

- выполнять выдохи в воду с последующим поворотом головы;

принимать без опоры ног и рук положение в воде на груди и на спине;

уметь плавать при помощи вспомогательных средств;

учить скольжению на груди и на спине без вспомогательных средств;

отрабатывать попеременное движение рук и ног, добиваясь их согласованности;

уметь плавать в свободном стиле;

уметь выполнять повороты на груди и на спине при плавании;

уметь плавать способами «Водолаз», «Брасс», «Кроль на груди».

## ***Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ***

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что проводится начальная подготовка к одному из видов спорта по плаванию «дайвинг».

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена на основе отработки подводного плавания. Практические занятия по программе связаны с использованием тяжелого подводного инвентаря. Программа ориентирована на применение широкого комплекса обучения воспитанников свободно чувствовать себя в подводной среде. Занятия состоят из теоретической и теоретическо - практической части. Теоретическая часть проводится в начале занятия во время разминки и в основной части занятия индивидуально. Практическая часть составляет большую часть времени. Практические задания способствуют развитию у детей технических и тактических действий при погружении в воду с задержкой дыхания.

## **Методические приемы**

К основным методам обучения технике плавания относятся:

словесные методы;

наглядные методы;

метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);

практические методы.

***Словесные методы*** — рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

***Наглядные методы.*** Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки. Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

**Метод упражнения** характеризуется многократным повторением упражнений с индивидуальным подходом, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Очень часто в программе выполняют одну и ту же задачу несколько раз (индивидуально). Выполняются следующие методы повторения:

- метод отката после неудачи;
- метод отсечения и отката;
- правило повтора, определяемое пользователем.

#### ***Метод повтора***

Используются следующие методы повторения:

- метод отката после неудачи;
- метод отсечения и отката;
- правило повтора, определяемое пользователем.

#### **Средства.**

Основное средство при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания

#### ***Общеразвивающие и специальные упражнения.***

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

- упражнения (бег, ходьба, упражнения: стоя, на месте, наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям — упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц,

участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

***Подготовительные упражнения по ознакомлению с водой.***

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

***Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.***

Программа рассчитана на два возраста от 4 до 5 лет и от 6 до 7 лет.

***Сроки реализации дополнительной образовательной программы.***

Программа рассчитана на 2 года обучения.

***Этапы обучения.***

***Первый этап*** начинается с ознакомления ребенка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

***Второй этап*** связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате ***третьего этапа*** дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно погружаться и ориентироваться под водой, плавать свободным стилем, спортивными стилями «кроль» «брасс».

На последнем, ***четвертом этапе*** начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа как в воде, так и на поверхности плавания, простых поворотов в воде и на поверхности воды.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте),

— изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры - все упражнения выполняются в скольжении и плавании.



Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика.

### **Формы**

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является групповая. Для занятий в бассейне количество детей 7-8 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е. от размера самой ванны бассейна).

Комплектуя группы, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Занятия состоят из теоретической и теоретическо - практической части. Теоретическая часть проводится в начале занятия во время разминки и в основной части занятия индивидуально. Практическая часть составляет большую часть времени.

Дополнительные занятия проводятся один раз в неделю, 4 раза в месяц. Время работы в бассейне у детей 30 минут. Дети набираются в группы в количестве 7-8 человек. По возрастным особенностям и по результатам мониторинга.

В результат мониторинга входит:

- ориентирование в воде;
- упражнения «Медуза», «Поплавок», «Стрела», «Торпеда», «Звезда»;
- стили плавания «Кроль», «Брасс».

### **Режим занятий**

Дополнительные услуги проводятся один раз в неделю, 4 раза в месяц. Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятия составляет 30 минут. Из них 5 минут разминка на суше, 5 минут принятие гигиенических процедур и 20 минут в бассейне.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Воспитанник в течении дополнительных занятий научится:

4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>• Передвижения в воде шагом: на носках; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, на пояс, с остановкой по сигналу и другие варианты).</li><li>• Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках.</li><li>• Передвижения прыжками: на обеих ногах; со сменой ног; с поворотом кругом.</li><li>• Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду, поднимать несколько отягощенных предметов одновременно со дна бассейна, ориентирование под водой, полное погружение без</li></ul>
---------	--

	<p>опоры с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Собрать со дна бассейна игрушки определенного цвета.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжения на животе – держась руками за поручень; за плавательную доску или надувную игрушку; лежать в воде свободно.</li> </ul>
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; приставной шаг; шаг продольной и поперечной «змейкой».</li> <li>• Передвижения в воде бегом: в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед.</li> <li>• Прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед.</li> <li>• Погружения в воду: с головой; собирать предметы, разбросанные по дну бассейна по видам и цвету; нырять с максимальной задержкой дыхания.</li> <li>• Скольжение на животе с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение на спине с работой ног, сочетать движение рук и ног и дыхания.</li> <li>• Работать в совершенстве стилем «брас», «кроль».</li> </ul> </li> </ul>

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме мониторинга или открытого занятия для родителей.

В конце года дети принимают участие в соревнованиях среди воспитанников дошкольного учреждения. Лучшие воспитанники участвуют в турнире по плаванию среди дошкольных учреждений.

### ***Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы***

Отчет для родителей по дополнительной платной образовательной услуги «Веселые водолазы»

№	Мероприятия	Сроки
1	Встреча и беседы с родителями (с приглашением медсестры бассейна)	Сентябрь
2	Анкетирование родителей	Октябрь
3	Предоставление консультаций	В течении года
4	Занятие для родителей «День открытых дверей»	Февраль
5	Итоговое занятие	Май

## Учебно-тематический план для детей от 4 до 5 лет

Содержание	Итого	Месяц						
		10	11	12	1	2	3	4
<b>1 теоретическое занятие:</b>								
Свойства воды	5	5						
ТБ в разминочном зале и в раздевалке	5	5						
ТБ в душевой и в чаше бассейна	5	5						
Сведения о строении и функции организма	28	4	4	4	4	4	4	4
Гигиена и врачебный самоконтроль	140	20	20	20	20	20	20	20
Предупреждение травм	14	2	2	2	2	2	2	2
Сведения о физической культуре	14	2	2	2	2	2	2	2
Итого минут	211	43	28	28	28	28	28	28
<b>11 Практическо – теоретическое занятие:</b>	140	20	20	20	20	20	20	20
Общая Физическая Подготовка								
Специальная Физическая Подготовка	140	20	20	20	20	20	20	20
Техническая подготовка	132	12	20	20	20	20	20	20
Тактическая подготовка	24		4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия (свободное плавание)	112	16	16	16	16	16	16	16
<b>111 Игровая деятельность</b>	127	12	20	20	20	20	20	15
Соревнования.	84	12	12	12	12	12	12	12
<b>1У Контрольные испытания</b>								
Диагностика	10	5						5
Итого минут	769	97	112	112	112	112	112	112
Всего минут	980	140	140	140	140	140	140	140

## Учебно-тематический план для детей от 6 до 7 лет

Содержание	Итого	Месяц						
		10	11	12	1	2	3	4
<b>1 теоретическое занятие:</b>								
Свойства воды	5	5						
ТБ в разминочном зале и в раздевалке	5	5						
ТБ в душевой и в чаше бассейна	5	5						
Сведения о строении и функции организма	28	4	4	4	4	4	4	4
Гигиена и врачебный самоконтроль	140	20	20	20	20	20	20	20
Предупреждение травм	14	2	2	2	2	2	2	2
Сведения о физической культуре	14	2	2	2	2	2	2	2
Итого минут	211	43	28	28	28	28	28	28
<b>11 Практическо – теоретическое занятие:</b>	140	20	20	20	20	20	20	20





Работа ног «кроль», «басс» в скольжении							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Работа рук «кроль», «басс»	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа рук и ног «кроль», «басс» в скольжении							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плвать любым произвольным способом									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Тематический план для детей от 4 до 5 лет

#### НОЯБРЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
1	Водолазы	Ориентирование под водой. Выдохи под водой. Скольжение на груди.	1. Выдохи в воду «Насос». 2. Нырание на дно бассейна за игрушкой. «Водолазы» ( <i>тонущие игрушки</i> ). 3. Ходьба и бег с гребковыми движениями рук «Лодочки плывут». 4. Работа ног «Кроль на груди» держась за поручень и за плавательную доску (плавательная доска). 5. Скольжение без работы рук (на груди). 6. Игра «Невод».
2	Исследователи подводного мира.	Ориентирование под водой с открытыми глазами. Выдохи в воду. Работа ног в скольжении.	1. Погружение в воду, достать игрушку. ( <i>тонущие игрушки</i> ). 2. Выдохи в воду «Насос». 3. Скольжение на груди без работы рук. 4. Работа ног как при плавании кролем. 5. Свободное плавание детей. 6. Игра «Буксир».
3	Бриз на море.	Осваивать выдохи в воду сериями. Совершенствовать ориентировку под водой с открытыми глазами. Скольжение на груди.	1. Выдохи в воду сериями. 2. Оттолкнувшись от бортика, скользить на груди «Стрела» руки, вытянутые вперед. 4. Работа ног при помощи поручня. 5. Передача игрушек под водой друг другу ( <i>тонущие игрушки</i> ). 6. Свободное плавание. 7. Игра «Жители моря»
4	Ныряльщики.	Выдохи в воду сериями.	1. Выдохи в воду с прыжками вверх. 2. Работа ног всеми способами плавания.

		Ориентировка под водой с открытыми глазами. «Стрела».	3. Скольжение «Стрела». 4. «Поезд в туннель» ориентировка под водой. 5. «Передай мяч». 6. Игра «Караси и щука».
--	--	--	--

## ДЕКАБРЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
5	Стиль плавания «Кроль».	Выдохи сериями. Работа ног «Кроль» на груди и на спине.	1. Выдохи в воду сериями. 2. «Стрела», «Торпеда». 3. Работа ног «Кроль» (держась за поручни). 4. «Поезд в туннель». 5. Свободное плавание. 6. Игра «Повторяй-ка».
6	Стиль плавания «Кроль» на груди.	Работа ног, работа рук. Комбинированное плавание. Прыжки в воду с бортика.	1. Выдохи в воду. 2. Скользить с движениями ног всеми способами плавания. 3. Работа рук «Кроль на груди». 4. Плавание комбинированным способом: руки – как при плавании способом «Брасс», ноги – как при плавании способом «Кроль». 5. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 6. Игра «Невод».
7	Лодочки	Выдохи под водой сериями. Работа ног, работа рук. Скольжение на груди и на спине при помощи плавательной доски.	1. Скольжение на груди «Стрела», «Торпеда». 2. Скольжение на груди с плавательной доской (с работой ног). (плавательные доски). 3. «Лодочки плывут» (работа рук), «Кроль», «Брасс». 4. Скольжение на спине с плавательной доской (с работой ног). 5. Игра «Караси и щука».
8	Совершенствование вида плавания способом «Кроль»	Погружение под воду. «Стрела». «Торпеда». Плавание комбинированным способом.	1. «Водолазы» (тонущие игрушки). 2. Скользить на груди и на спине с движениями ног при помощи плавательной доски. (плавательные доски). 3. Выдохи в воду. 4. «Стрела», «Торпеда». 5. Плавание комбинированным способом: выполнять движения рук - как при плавании способом «Брасс», ног, - как при плавании способом «Кроль». 6. Игра «Зеркальце».

«Веселая эстафета» на воде.

## ЯНВАРЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
9	Вертушек	Освоение вдоха и выдоха с поворотом головы. «Поплавок». «Медуза». «Звезда». Скольжение на груди и на спине при помощи плавательной доски.	1. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 2. Повороты головы с выдохом в воду. 3 Скольжение на груди и на спине с плавательной доской (с работой ног). 4. Плавание произвольным способом. 5 Игра «Найди себе пару».
10	Пловец	Работа ног при скольжении на груди и на спине (при помощи плавательной доски). Прыжки с бортика бассейна вниз ногами. Работа рук.	1. Выдохи в воду. 2. Работа ног и рук при плавании на груди. 3. Скольжение на спине при помощи плавательной доски (плавательные доски). 4 Прыжки с бортика бассейна вниз ногами. 5 Плавание комбинированным способом 6. Игра «Невод».

## ФЕВРАЛЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
11	Подводники.	Погружение под воду. Ознакомить с движениями рук, ног.	1. Ходьба парами, группой, держась за руки, за надувной круг. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук «Лодочки плывут»; руки впереди, ладошка к ладошке; в полуприсяде. 3. Погружение под воду. 4. Работа ног, держась за поручень. 5. Игра «Карусель».
12	Дельфины	Продолжить работу ног при плавании на груди и на спине. Работа рук способами «Кроль» и «Брасс». Продолжать закреплять повороты головы с выдохом в воду.	1. Скольжение с поворотом головы (плавательные доски). 2. «Торпеда», «Винт», «Звездочка». 3 Скольжение на спине (плавательные доски). 4. Плавание способом «Брасс», «Кроль» (работа рук). 5. Игра «Зеркальце».
13	«Нырок»	Прыжки с бортика бассейна. Работа ног «Кроль на груди», «Брасс».	1. Бег по кругу бассейна с помощью рук. 2. Выдохи в воду. 3. Скользить на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания (плавательные доски). 4 Плавание комбинированным способом. 5. Игра «Найди себе пару».
14	«Совершенство видов держания тела на поверхности и воды».	Работа рук. Работа ног «Кроль». Совершенствовать упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда».	1. Скольжение с поворотом головы. 2. Работой ног вовремя скольжение на груди (плавательные доски). 3. Скольжение на спине. 4. «Поезд в туннель». 5. Игра «Смелые ребята».



## МАРТ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
15	Волчек на воде	Прыжки с бортика. Работа рук, работа ног. Повороты на поверхности воды.	1. Соскок в воду с бортика. 2. Работа рук «Кроль на груди», «Брасс». 3. Выдохи в воду с поворотом головы. 4. Плавание комбинированным способом. 5. Повороты при плавании. 6. Игра «Охотники и утки».
16	«Посмотри как я умею».	Повороты головы в воде. Совершенствовать упражнения: «Медуза», «Поплавок», «Звезда».	1. Выдохи в воду с поворотом головы. 2. Скольжение с плавательной доской и выдохом в воду. 3. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 4. Скольжение на груди и на спине с плавательной доской (работа ног, руки прямые), (плавательные доски). 5. Плавание способом «Брасс», «Кроль». 6. Игра «Усатый сом».
17	«Совершенство умений держаться на воде»	Продолжить работу рук в скольжении. Скольжение на груди и на спине. Работа ног «кроль» на груди и на спине при помощи плавательной доски и без нее.	1. Выдохи в воду. 2. Скользить на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания (дыхание – как при плавании тем способом, которым выполняются движения). 3. «Винт», «Звездочка». 4. Плавание комбинированным способом (скольжение на груди и на спине с работой рук). 5. «Водолазы» «Кто дольше под водой проплывет?». 6. Игра «Смелые ребята».
18	«Лучший водолаз-исследователь».	Продолжить скольжение на груди и на спине с работой ног. Закреплять работу рук «Кроль», «Брасс». Совершенствовать ориентирование в воде с открытыми глазами.	1. «Кто как плавает?» 2. Скольжение с выдохом в воду с поворотом головы. 3. Работа ног при скольжении на груди и на спине (с плавательной доской и без) (плавательные доски). 4. Работа рук «Кроль» на груди и на спине, оттолкнувшись от бортика. 5. Плавание способом «Брасс» (с доставанием игрушек со дна). 6. Игра «Найди себе пару»

«Веселая, подводная эстафета» на воде.

## АПРЕЛЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
19	«Поплыли вместе»	Работа рук и ног. «Кроль на груди», «Брасс». Плавание на спине.	1. Скользить на груди с движениями рук всеми способами плавания; дыхание – как при плавании тем способом,

		Плавание комбинированным способом. Сочетание поворотов головы с выдохом в воду.	которым выполняются движения. 2.Плавание на спине. 3.Скользить на груди с движениями ног всеми способами плавания, со сменой положений рук (обе руки впереди, обе руки прижаты к бедрам, одна рука впереди, другая прижата к бедру). 4.. Сочетание поворотов головы с выдохом в воду.
			5. Повороты при плавании различными способами. 6. Игра «Мы веселые ребята».
20	«Олимпийские виды спорта»	«Кроль на груди» «Брасс» «Кроль на спине»	1. «Звезда», «Поплавок» «Винт». 2. Скольжение на груди с поворотом головы в сочетании с выдохом. 3. Плавание способом «Брасс». 4. Плавание «Кроль на груди», «кроль на спине». 5. «Прыжок дельфина». 6. Игра «Буксир». «Кто быстрее?»
21	«Я познаю себя».	Плавание на скорость. Ориентировка под водой. Плавание произвольным способом.	1. «Поплавок», «Медуза», «Звездочка». 2. «Передай мяч». 3.Плавание с максимальной скоростью. 4.Совершенствовать ориентировку под водой. 5.Свободное плавание. 6. Игра «Усатый сом».
22	«Закрепленные стили плавания «Кроль» и «Брасс»».	Плавание способом «Кроль на груди», «Брасс» Плавание на спине с работой рук и ног.	1. Плавание способом «Брасс». 2. «Прыжок дельфина». 3. Плавание способом «Кроль». 4. Проплыть как можно большее расстояние любым способом. 5. Свободное плавание. Мониторинг.

### Тематический план для детей от 6 до 7 лет.

#### НОЯБРЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
1	«Стиль плавания «Кроль»».	Выдохи сериями. Работа ног «Кроль» на груди.	1. Выдохи в воду сериями. 2. «Стрела», «Торпеда». 3. Работа ног «Кроль» (держась за поручни). 4. «Поезд в туннель». 5. Свободное плавание. 6. Игра «Повторяй-ка».

2	«Стиль плавания «Кроль» на груди».	Работа ног, работа рук. Комбинированное плавание.	1. Выдохи в воду. 2. Скользить с движениями ног всеми способами плавания. 3. Работа рук «Кроль на груди». 4. Плавание комбинированным способом: руки – как при плавании способом «Брасс», ноги – как при плавании способом «Кроль». 5. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 6. Игра «Невод».
3	«Лодочки»	Выдохи под водой сериями. Работа ног, работа рук. Скольжение на груди и на спине при помощи плавательной доски.	1. Скольжение на груди «Стрела», «Торпеда». 2. Скольжение на груди с плавательной доской (с работой ног). (плавательные доски). 3. «Лодочки плывут» (работа рук), «Кроль», «Брасс». 4. Скольжение на спине с плавательной доской (с работой ног). 5. Игра «Караси и щука».
4	«Совершенство вида плавания способом «Кроль»»	Погружение под воду. «Стрела». «Торпеда». Плавание комбинированным способом.	1. «Водолазы» (тонущие игрушки). 2. Скользить на груди и на спине с движениями ног при помощи плавательной доски. (плавательные доски). 3. Выдохи в воду. 4. «Стрела», «Торпеда». 5. Плавание комбинированным способом: выполнять движения рук - как при плавании способом «Брасс», ног, - как при плавании способом «Кроль». 6. Игра «Зеркальце».

### ДЕКАБРЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
5	Вертушек	Освоение вдоха и выдоха с поворотом головы. «Поплавок». «Медуза». «Звезда». Скольжение на груди и на спине при помощи плавательной доски.	1. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 2. Повороты головы с выдохом в воду. 3 Скольжение на груди и на спине с плавательной доской (с работой ног). 4. Плавание произвольным способом. 5 Игра «Найди себе пару».
6	«Пловец».	Работа ног при скольжении на груди и на спине (при помощи плавательной доски). Прыжки с бортика бассейна вниз ногами. Работа рук.	1. Выдохи в воду. 2. Работа ног и рук при плавании на груди. 3. Скольжение на спине при помощи плавательной доски (плавательные доски). 4 Прыжки с бортика бассейна вниз ногами. 5 Плавание комбинированным способом 6. Игра «Невод».
7	«Надводные	Выдохи в воду с поворотом головы.	1. Выдохи в воду с поворотом головы. 2 «Стрела», «Винт».

	Следопыты	Скольжение на груди и на спине с работой ног.	3. Работа ног при скольжении на груди. 4 «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 5 Скольжение на спине, оттолкнувшись от бортика (плавательные доски). 6. Игра «Поезд в туннель».
8	«Подводные следопыты»	«Медуза». «Поплавок». «Звезда». Совершенствовать ориентировку в воде с открытыми глазами. Работа рук «Брасс», «Кроль на груди».	1. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 2. Плавать на груди и с движениями рук «Брасс», «Кроль на груди». 3. Плавание на спине (плавательные доски). 4. «Водолазы» (тонущие игрушки). 5. Плавание комбинированным способом. 6. Игра «Море волнуется».

### ЯНВАРЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
9	Дельфины	Продолжить работу ног при плавании на груди и на спине. Работа рук способами «Кроль» и «Брасс». Продолжать закреплять повороты головы с выдохом в воду.	1. Скольжение с поворотом головы (плавательные доски). 2. «Торпеда», «Винт», «Звездочка». 3 Скольжение на спине (плавательные доски). 4. Плавание способом «Брасс», «Кроль» (работа рук). 5. Игра «Зеркальце»
10	«Нырок»	Прыжки с бортика бассейна. Работа ног «Кроль на груди», «Брасс».	1. Бег по кругу бассейна с помощью рук. 2. Выдохи в воду. 3. Скользить на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания (плавательные доски). 4 Плавание комбинированным способом. 5. Игра «Найди себе пару».
11	«Совершенствование видов держания тела на поверхности и воды».	Работа рук. Работа ног «Кроль». Совершенствовать упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда».	1. Скольжение с поворотом головы. 2. Работой ног вовремя скольжение на груди (плавательные доски). 3. Скольжение на спине. 4. «Поезд в туннель». 5. Игра «Смелые ребята».
12	«Волчек на воде»	Прыжки с бортика. Работа рук, работа ног. Повороты на поверхности воды.	1. Соскок в воду с бортика. 2. Работа рук «Кроль на груди», «Брасс». 3. Выдохи в воду с поворотом головы. 4. Плавание комбинированным способом. 5. Повороты при плавании. 6. Игра «Охотники и утки».

### ФЕВРАЛЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
13	«Посмотри, как я умею».	Повороты головы в воде. Совершенствовать упражнения: «Медуза», «Поплавок», «Звезда».	1. Выдохи в воду с поворотом головы. 2. Скольжение с плавательной доской и выдохом в воду. 3. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 4. Скольжение на груди и на спине

			с плавательной доской (работа ног, руки прямые), (плавательные доски). 5 Плавание способом «Брасс», «Кроль». 6. Игра «Усатый сом»
14	«Совершенство умений держаться на воде»	Продолжить работу рук в скольжении. Скольжение на груди и на спине. Работа ног «кроль» на груди и на спине при помощи плавательной доски и без нее.	1. Выдохи в воду. 2. Скользить на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания (дыхание – как при плавании тем способом, которым выполняются движения). 3. «Винт», «Звездочка». 4. Плавание комбинированным способом (скольжение на груди и на спине с работой рук). 5. «Водолазы», «Кто дольше под водой проплывет?». 6. Игра «Смелые ребята».
15	«Лучший водолаз-искатель».	Продолжить скольжение на груди и на спине с работой ног. Закреплять работу рук «Кроль», «Брасс». Совершенствовать ориентирование в воде с открытыми глазами.	1. «Кто как плавает?» 2. Скольжение с выдохом в воду с поворотом головы. 3. Работа ног при скольжении на груди и на спине (с плавательной доской и без) (плавательные доски). 4. Работа рук «Кроль» на груди и на спине, оттолкнувшись от бортика. 5 Плавание способом «Брасс» (с доставанием игрушек со дна). 6. Игра «Найди себе пару»
16	«Поплыли вместе»	Работа рук и ног. «Кроль на груди», «Брасс». Плавание на спине. Плавание комбинированным способом. Сочетание поворотов головы с выдохом в воду.	1. Скользить на груди с движениями рук всеми способами плавания; дыхание – как при плавании тем способом, которым выполняются движения. 2. Плавание на спине. 3. Скользить на груди с движениями ног всеми способами плавания, со сменой положений рук (обе руки впереди, обе руки прижаты к бедрам, одна рука впереди, другая прижата к бедру). 4. Сочетание поворотов головы с выдохом в воду. 5. Повороты при плавании различными способами. 6. Игра «Мы веселые ребята».

«Веселая, подводная эстафета» на воде.

### МАРТ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
---	------	------------	------------------------------

17	«Спортивные виды плавания»	Плавание способом «Кроль на груди», «Брасс» Закреплять скольжение на спине с работой рук и ног	1. «Водолазы». 2. Скольжение на груди с работой ног. 3. Скольжение на спине с работой ног. 4. Плавание способом «Брасс». 5. Плавание «Кроль на груди». 6. Игра «Охотники и утки».
18	«Кто быстрее?»	Плавание способом «Кроль на груди», «Брасс». Скольжение на спине с работой рук и ног.	1. Скользить на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания; дыхание – как при плавании тем способом, которым выполняются движения. 2. «Кто дольше?» плавание любым видом на время. 3. «Кто как плавает?» 4. Проплыть как можно большее расстояние любым способом. 5. Игра «Усатый сом». 6. Обсуждение «Кто лучше плавал?» по окончании плавания.
19	Олимпийские виды спорта	«Кроль на груди» «Брасс» «Кроль на спине»	1. «Звезда», «Поплавок» «Винт». 2. Скольжение на груди с поворотом головы в сочетании с выдохом. 3. Плавание способом «Брасс». 4. Плавание «Кроль на груди», «кроль на спине». 5. «Прыжок дельфина». 6. Игра «Буксир».
20	«Я познаю себя».	Плавание на скорость. Ориентировка под водой. Плавание произвольным способом.	1. «Поплавок», «Медуза», «Звездочка». 2. «Передай мяч». 3. Плавание с максимальной скоростью. 4. Совершенствовать ориентировку под водой. 5. Свободное плавание. 6. Игра «Усатый сом».

### АПРЕЛЬ

№	Тема	Содержание	Структурные элементы занятия
21	«Закрепление стиля плавания «Кроль» и «Брасс»».	Плавание способом «Кроль на груди», «Брасс» Плавание на спине с работой рук и ног.	1. Плавание способом «Брасс». 2. «Прыжок дельфина». 3. Плавание способом «Кроль». 4. Проплыть как можно большее расстояние любым способом. 5. Свободное плавание. 6. Игра «Невод».
22	«Что я умею?»	Совершенствование плавания всеми способами.	1. Плавание всеми способами. - «Кроль» на груди - «Кроль» на спине - «Брасс». 2. Плавание на спине с работой рук. 3. Плавание со старта с максимальной скоростью любым способом. Обсуждение «Кто как умеет плавать?».

### ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Список использованной литературы

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду». – Москва: Просвещение, 1991год.
2. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». – Москва. Просвещение, 2007 год.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». Книга для воспитателей детского сада и родителей – Москва, Просвещение,1991 год.
4. Осокина Т.И., «Как научить плавать детей?» Пособие для воспитателя дет.сада – Москва, Просвещение,1985 год.
5. Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей». Изд. Москва. «Просвещение» 1986 год.
6. Э.Й. Адашкявичене. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Изд. Москва. «Просвещение» 1992 год.
7. Е.К. Воронова. «Программа обучения плаванию в детском аду» Изд. Санкт- Петербург «Детство- пресс» 2003 год.
8. Л.Д. Глазырева. «Физическая культура- дошкольникам». Программа и программные требования. Изд. Москва. «Владос» 1999 год.
9. В.Л. Страковская. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет». Изд. Москва. Новая школа. 1994 год.
10. О.В. Козырева. «Леченая физкультура». Изд. Москва. «Просвещение» 2003 г.
11. Р.В. Тонкова- Ямпольская, Т.Я. Черток. «Ради здоровья детей»» Изд. Москва. «Просвещение» 1985 г
12. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Изд. Москва. «Просвещение» 1991 год.
13. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» Изд. Москва. «Мозайка-Синтез» 2012 год.
14. П.П.Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П.Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду». Изд. Москва. «Просвещение» 1990 год.
15. М. Рыбак, Г.Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три пльви». Изд. Москва. «Обруч» 2010 год.
16. Б.М. Шияна «Теория и методика физического развития». Изд. Москва. «Просвещение» 1988 год.
17. Булгакова Н.Ж. «Учить детей плавать». - Москва 1977. - С. 8 – 16.
18. Васильев В.С., Никитский Б.Н. «Обучение плаванию детей плаванию». Москва, 1973год
19. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду». Сборник – Пособие для бассейна: - Детство – пресс. - 2010 год.
20. Инясевский К.А., Никитский Б.Н. «Тренировка пловца». – Сборник Пособие для бассейна, Москва. 2000 год. - С. 46 – 98.
21. Кудрявцев В.Т. «Программа развития двигательной активности и

- оздоровительной работы с детьми 4 – 7 лет». – Москва, 1998 год.
22. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4 – 7 лет». Часть I - Пособие для практических работников. – Москва, 1999 год
  23. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4 – 7 лет». - Часть II. Пособие для практических работников. – Москва, 1999 год
  24. Макаренко Л.П. «Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов». Сборник-Пособие для бассейна - С. 56 - 86. Москва 2002 год
  25. Макаренко Л.Т. «Плавание». - Москва, 2002 год. - С. 25 – 56
  26. Набатников М.Я. «Плавание». - Москва, 1962 год. – С. 68 – 201
  27. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники». – Москва: Издательство Скрипторий 2003 –2008 годы.
  28. Шебек В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. – М.: Просвещение. – 2000 год - С.



