

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка - детский сад №111 «Батыр»  
г. Набережные Челны Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МАДОУ

«Центр развития ребёнка –  
детский сад № 111 «Батыр»  
Фатхуллина А.Т.



Введено в действие  
Приказом заведующего МАДОУ  
«Центр развития ребёнка –  
детский сад № 111 «Батыр»  
№ 162 от «29» августа 2024г.

Рассмотрено и принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

Программа дополнительного  
образования  
«Юные пловцы»  
Программа рассчитана на детей 4 - 7 лет  
(срок реализации 3 года)

Составитель:  
Миргарифанова А.М.

г. Набережные Челны  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

##### 1.1. Пояснительная записка

##### 1.1.1. Цели и задачи Программы

##### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

#### **1.2. Планируемые результаты**

##### 1.2.1. Целевые ориентиры первого года обучения

##### 1.2.2. Целевые ориентиры второго года обучения

##### 1.2.3. Целевые ориентиры третьего года обучения

##### 1.2.4. Целевые ориентиры четвертого года обучения

##### 1.2.5. Мониторинг.

#### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

##### 2.1. Общие положения

##### 2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

##### 2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

#### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

##### 3.1. Планирование образовательной деятельности

##### 3.2. Методическое обеспечение программы

##### 3.3. Финансовые условия реализации программы

##### 3.4. Кадровые условия реализации программы

##### 3.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

##### 3.6. Используемая литература

## ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов жизни человека. В этом возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности.

Каждый человек должен научиться плавать. И чем раньше он этому научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Вводятся нагрузки на рудкананеокрепший детский позвоночник, вырабатывается хорошая осанка, предупреждается развитие плоскостопия. Занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности.

Попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно. Особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывают у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и глубины. По этой причине обучать детей плаванию необходимо через игру. Именно игра является ведущим видом деятельности малыша. Играя, у ребенка пропадает чувство страха перед водой. Через игры начинается процесс ознакомления детей со свойствами воды.

Роль игр в занятиях с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем.

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Основной направленностью дополнительной программы «Юные пловцы» является оздоровление и укрепление детского организма, гармоничного психофизического развития.

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов жизни человека. В этом возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности (Крестовников Н.А., 1951; Набатникова М.Я., 1982; Талер Л.Я., 1989; Гуськов С.И., Дяттерева Е.И., 1996; Немеровский В.М., 2000; Горская И.Ю., 2008 и др.).

Каждый человек должен научиться плавать. И чем раньше он этому научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Вводятся нагрузка ружкананеокрепший детский позвоночник, вырабатывается хорошая осанка, предупреждается развитие плоскостопия. Занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Развиваются такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, дети учатся проявлять самостоятельность.

Для обучения детей дошкольного возраста плаванию, разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий (Казаковцева Т.С., 1987; Котляров А.Д., 1989; Осокина Т.И., 1991; Мосунов Д.Ф., 1998; Меньшуткина Т.Г., 1999; Булгакова Н.Ж., 2001; Еремеева Л.Ф., 2005; Петрова Н.Л., Баранов В.А., 2006). Исследованием формирования навыка плавания у детей дошкольного возраста путем включения в программу занятий различных элементов игры занимались В. В. Дукальский, Е. Г. Маряничева (1990); Н. Г. Пищикова (2008) и др.

Идея разработки программы пришла в процессе наблюдения за детьми на занятиях по плаванию, в условиях детского учреждения. Анализ занятий показал, что не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, многие боятся входить в воду

и купаться на глубине. Попадая в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно. Особенно при погружении, связанные с погружением в воду, вызывают у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и глубины. По этой причине обучать детей плаванию необходимо через игру. Именно игра является ведущим видом деятельности малыша. Играя, у ребенка пропадает чувство страха перед водой. Через игру начинается процесс ознакомления детей со свойствами воды. Для детей дошкольного возраста, именно игра является средством удовлетворения познавательных потребностей и средством реализации познавательной активности при взаимодействии

со окружающим миром. Игры способствуют стимуляции интереса детей к занятиям плаванием. С помощью игр происходит овладение способами и приемами двигательной деятельности, что так же является значимым и необходимым.

Роль игры в занятиях с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-

либо проблема освоения новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем. В игровой ситуации ребенок, не задумываясь, выполнит то движение, которое покажем - то причина нам не грешить, а выполнять осознанно.

*Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:* разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: обеспечить сохранение и укрепление здоровья, эм

ационального благополучия дошкольников, формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью в системе воспитательных, оздоровительных и профилактических мероприятий проводимых ДОУ, используя здоровьесберегающие технологии. Создавать инновационное пространство в ДОУ, формировать деятельность позитивного имиджа на основе современных образовательных технологий.

1. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья.

2. Результаты анкетирования показали; родителям известно, что физкультура укрепляет здоровье, воспитывает дисциплину, формирует уверенность в себе в своих силах. По этому сегодня в условиях малоподвижного домашнего образа жизни дошкольников наибольшей популярностью у детей и родителей пользуются занятия спортом.

3. Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как для ее реализации в нашем ДОУ имеется современное спортивное оборудование, такие как нудлы, колобашки, ласты, тонущие игрушки, лопаточки.

Программа разработана с учетом возраста детей, их индивидуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом мнений родителей об укреплении здоровья своих детей.

**Новизна программы дополнительного образования** заключается в адаптации известных методик технологий в соответствии с возрастными особенностями детей через игровой метод.

При подборе игр их проведении учитывается:

- Степень физического развития и плавательной подготовки детей. Это определяет остановку и выбор задачи на каждом конкретном занятии;
- Возраст детей. Каждая игра в воде должна быть понятна, доступна и интересна. Незнакомые игры лучше всего вначале проводить на суше;
- Педагогическую направленность. Игры в воде могут применяться как средство начального обучения детей, совершенствования определенных элементов техники, развития тех или иных физических качеств и др.;
- Контроль за действиями детей. Как бы ни была хороша игра, ее проведение определяется умением правильно организовать творческую активность детей.
- Эмоциональное воздействие на играющих. Активное участие в игре всех детей, проявление заинтересованности и эмоции - свидетельство удачного подбора игры.

Программа имеет свои особенности:

1. Использование методики М.Г. Бауэрмейстера, которая предполагает использование подерживающих средств первых дней посещения бассейна и постепенная их отмена по мере освоения ребенком воды.
2. Применение дополнительных средств оборудования с целью эмоциональной окраски занятий: нудлы, ласты, тонущие и плавающие игрушки и т.д. по выбору детей.
3. Аквааэробика используется вместо разминки и несет нагрузку подготовительной части занятия плаванием.
4. Акцент при проведении занятий делается на повышение уровня резистентности организма, развитие дыхательной системы, профилактику нарушения осанки и свод стопы.

### 1.1.1. Цели задачи Программы

**Цель программы:** создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию. Вовлечение детей дошкольного возраста в занятия физической культурой и спортом.

**Задачи:**

### **Оздоровительные:**

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата и развития плоскостопия;
- Формирование навыка правильного дыхания, укрепление и развитие дыхательной системы, через игровые дыхательные упражнения.

### **Образовательные:**

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательной технике, через игровые задания;
- Знакомить с элементами спортивного плавания, через игровые задания.

### **Развивающие:**

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать способность к зрительно-пространственному анализу;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

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

**Принцип психологической комфортности**, при которой создается среда, обеспечивающая не только снятие всех стрессообразующих факторов, но и переживание радости, чувство удовлетворения, увлеченности деятельностью.

**Принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой выполнения упражнений; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.

**Принцип единства воспитательных, обучающих, развивающих целей и задач.**

**Принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.).

**Принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако не обязательно приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется по-настоящему и тщательно изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных упражнений.

**Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание упражнений, регулярное.

**Принцип комплексности** программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** прослеживается в постепенном, от этапа к этапу усложнении и содержания занятий, в росте объемов, единстве задач, средств и методов подготовки.

**Принцип вариативности** даёт определённую свободу выбора средств и методов при обучении.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

## 1.2. Планируемые результаты

### 1.2.1. Целевые ориентиры первого года обучения

Адаптация- приспособление ребенка к водной среде. Дети знакомятся со свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, прозрачностью. Учатся без боязненной уверенности с помощью взрослого или самостоятельно передвигаться под водой, совершать простейшие действия, играть. Дети приучаются опускать голову в воду и на некоторое время задерживать дыхание.

Задачи:

#### **Формирование навыков плавания:**

- Преодоление водобоязни, ознакомление со свойствами воды;
- Обучение передвижению в воде различными способами на разной глубине;
- Обучение погружению в воду головы, умению владеть своим телом в непривычной среде, ориентироваться в ней;
- Обучение технике выдоха в воду.

### 1.2.2. Целевые ориентиры второго года обучения

#### **Формирование навыков плавания:**

- Преодоление водобоязни, ознакомление со свойствами воды;
- Обучение передвижению в воде различными способами на разной глубине;
- Обучение погружению в воду головы, умению владеть своим телом в непривычной среде, ориентироваться в ней;
- Формирование навыка лежания на воде на груди и на спине;
- Обучение работе ног в воде;
- Обучение технике выдоха в воду.

### 1.2.3. Целевые ориентиры третьего года обучения

#### **Обучение плаванию и скольжению.**

Пассивное плавание и скольжение дает детям представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, обучает поддерживать в воде горизонтальное положение, учит сохранять равновесие в безопорном положении. Именно при скольжении и пассивном плавании ребенок ощущает, что может без особых усилий лежать на воде и не тонуть. Это дает ребенку основание, что он действительно научится плавать. Однажды ощутив продвижение вперед при скольжении, дети легко схватывают его.

На данном этапе продолжается освоение техники выдоха в воду. Постепенно дети осваивают полный выдох в воду сериями несколько раз подряд, что является основой для освоения трехфазного дыхания, присущего плаванию.

#### **Формирование навыков плавания:**

- Развитие умения взаимодействовать с водной средой.
- Развитие свободного передвижения в воде различными способами на разной глубине.
- Развитие навыка погружения в воду головы с открытыми глазами.
- Закрепление навыка всплытия, лежания на воде на груди и на спине.
- Обучение скольжению на груди и на спине: а) с различным положением рук; б) в сочетании с выдохом в воду.
- Освоение техники ритмичного дыхания, вдоха-выдоха в воду сериями 6-8 раз подряд.
- Формирование навыка ритмичной работы ног в воде при скольжении на груди и на спине.
- Обучение ритмичной работе рук (на суше, в воде).

#### 1.2.4. Целевые ориентиры четвёртого года обучения

##### Формирование навыков плавания:

- Совершенствование навыка передвижения в воде на разной глубине различными способами.
- Совершенствование навыка погружения в воду открытыми глазами.
- Совершенствование навыка всплывания, лежания на воде на груди и на спине.
- Совершенствование навыка скольжения на груди и на спине:
  - а) с различным положением рук;
  - б) в сочетании с выдохом в воду.
- Совершенствование координационного навыка при работе ног:
  - а) в скольжении на груди в сочетании с дыханием;
  - б) в скольжении на спине в сочетании с дыханием;
  - в) с различным положением рук.
- Формирование координационного навыка при работе рук:
  - а) в скольжении на груди и на спине;
  - в) в сочетании с дыханием.
- Обучение сочетанию движений рук и ног:
  - а) на задержке дыхания;
  - б) с выдохом в воду.
- Обучение сочетанию гребковых движений рук с дыханием в скольжении.
- Обучение плаванию способом кроль на груди и на спине в полной координации.
- Совершенствование техники ритмичного дыхания.

#### 1.2.5. Мониторинг

**ЦЕЛЬ** - определение уровня плавательных способностей детей, степени сформированности плавательных умений и навыков.

##### Задачи:

1. Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей.
2. Определение стратегических задач, форм, средств и методов обучения плаванию детей на учебный год.
3. Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков.

##### Методические рекомендации:

1. Сроки проведения:
  - **Начальная**-сентябрь,
  - **Промежуточная**-январь,
  - **Заключительная**-май.
2. Для выполнения каждого упражнения дается 1 попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явной неудачной первой.
3. На основании результатов диагностики определяются группы готовности:
  - «высокий уровень»-ребенок выполнил все нормативы или не выполнил 1;
  - «средний уровень»-ребенок не выполнил 2 -3 норматива;
  - «низкий уровень»-ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

Средняя группа  
(таблица 1)

№ п/п	Ф.И.ребенка	Начальная диагностика				Промежуточная диагностика		Заключе- ние	Заключительная диагностика					
		Передвижение в бассейне	Обрызгивание	Опускание лица в воду	Закл <sup>ю</sup> чение	Передвижение в.п. «Крокодил»	Опускание лица в воду		Передвижение в.п. «Крокодил», лицо в воде	Погружение в воду с головой	Выдохи в воду	Лежание на воде («Звезда»)		Закл <sup>ю</sup> чение
Нагруды	Наспине													
1														
2														

Старшая группа  
(таблица 2)

№ п/п	Ф.И.ребенка	Начальная диагностика						Закл <sup>ю</sup> чение	Промежуточная диагностика				Закл <sup>ю</sup> чение	Заключительная диагностика						Закл <sup>ю</sup> чение						
		Передвижение в.п. «Крокодил» лицо в воде	Погружение в воду с головой	Выдохи в воду	Лежание на воде («Звезда»)		Скольжение («Стрела»)		Передвижение в.п. «Крокодил» лицо в воде	Открывание глаз в воде	«Поплавок»	Скольжение «Стрела»		Закл <sup>ю</sup> чение	Погружение в воду с головой с открыванием глаз	Выдох в воду сериями	«Поплавок»	Лежание на воде («Звезда»)			Скольжение «Стрела»		Скольжение «Торпеда»			
Нагруды	Наспине				Нагруды	Наспине		Нагруды					Наспине					Нагруды	Наспине	Нагруды	Наспине	Нагруды	Наспине	Нагруды	Наспине	Нагруды
1																										
2																										



## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Общеположения**

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Методика одновременного освоения большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз подходит для обучения плаванию.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 4 года обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет (вторая младшая, средняя, старшая и подготовительная группы).

### **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми**

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

- Организованную образовательную деятельность;
- Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность;
- Взаимодействие с семьей.

Образовательный процесс должен основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор формы зависит от контингента и возраста воспитанников, опыта и творческого подхода педагога.

### **2.3. Взаимодействие педагога с семьей дошкольников**

Одна из основных условий успешного обучения детей плаванию является тесная взаимосвязь инструктора и родителей, их целенаправленная работа на освоение ребенком вводной среды.

Систематизированная планомерная работа с родителями предполагает следующие формы:

- Выступления на общих групповых родительских собраниях;
- Демонстрация фотоматериалов;
- Оформление папок-передвижек с консультационным материалом по плаванию;
- Открытые занятия по плаванию, развлечения досуга в воде.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Планирование образовательной деятельности Календарный учебный график

Продолжительность учебного года по ДОП - сентябрь - май. Количество занятий в учебном году - 36.

Объем недельной нагрузки при реализации ДОП - в неделю 1 раз.

Занятия проводятся во вторую половину дня в соответствии с расписанием. Продолжительность занятия:

Вторая младшая группа - 15

минут. Средняя группа - 20 мин.

Старшая группа - 25

мин. Подготовительная группа -

30 мин.

Ведущей формой организации обучения является групповая и подгрупповая, индивидуальная.

#### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 ЛЕТ)

##### КВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Организация начального этапа обучения плаванию. Диагностика плавательных способностей детей.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Преодоление водобоязни (умывание, обливание, обрызгивание), ознакомление со свойствами воды, движения руками в воде.	Игры-опыты с водой: «Буль-буль», «Поплавки», «Непролей». И/упражнения: «Умоемся», «Погладь вodu». Игры: «Веселый дождик», «Цветочки», «Водичка, в одичка...», свободные игры с игрушками.
2. Учить передвигаться в воде шаг о м, преодолевая сопротивление воды сохраняя равновесие с выполнением заданий; с изменением темпа и направления движения; начетвереньках; ви. п. «Крокодил».	И/упражнения: «Погуляем», «Собери игрушки», «Водяные жуки», «Крокодилы», «Цапли», «Уточки», «Внорку», «Кто бы стрее?». Игры: «Топ-топ», «Собиратели кувшинок», «Рыбалка», «Большие и маленькие», «Гроза», «Кораблики», «Прогулка с солнышком».
3. Учить погружаться в воду до уровня подбородка, опускать в воду нос, лоб, лицо, задерживая дыхание в ограниченном и свободном пространстве.	И/упражнения: «Нос утонул», «Размешай нос в воду», «Кто смелый?». Игры: «Щука», «Поросенькой дорожке», «Смелые ребята», «Уточки и собачка».
4. Учить выполнять попеременные ударные движения ногами, сидя над бассейном.	И/упражнения: «Фонтаны».

<p>5. Ознакомить с техникой выдоха; учить выполнять выдох на воду в ограниченное и свободное пространство; на игрушку в ограниченном пространстве с продвижением; на границе воды и воздуха; в воду в ограниченное пространство.</p>	<p>И/упражнения: «Сделаймку», «Остудичай», «Резвый шарик», «Чья игрушка впереди?», «Чайкипит», «Кашакипит». Игры: «Пузырь», «Буря в море».</p>
--	--

2. Развивать физические качества: ловкость, координацию движений, равновесие, умение ориентироваться в водной среде.

3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: смелость, решительность, чувство взаимопомощи, организованность, внимание, умение действовать по указанию педагога.

Прививать санитарно-гигиенические навыки:

1) Аккуратно складывать одежду и обувь.

2) Принимать душ перед занятием, используя мыло.

3) На сухую последовательно вытираться полотенцем.

4. Индивидуальная работа: выявление индивидуальных плавательных способностей.

### ЧЕТВЕРТЫЙ КВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Проведение учебно-

тренировочного этапа обучения плаванию. Формирование навыков плавания. Промежуточная диагностика.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
<p>1. Развивать положительное отношение к воде, желание заниматься плаванием.</p>	<p>И/упражнения: «Погладь воду», «Поймай воду». Игры: «Хлопушки», «Зайка серый умывается».</p>
<p>2. Закреплять навык передвижения в воде шагообразными способами; с изменением темпа и направления движений; с выполнением заданий; в.п. «Крокодил». Учить выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, сохраняя равновесие.</p>	<p>И/упражнения: «Черепашки», «Раки», «Крокодилы», «Каракатица», «Лягушки», «Переправа», «Летающие рыбки». Игры: «Гроза», «Поровенькой дорожке», «Ножки», «Аист», «Большая и маленькая», «Кораблики», «Журавль».</p>
<p>3. Закреплять навык опускания лица в воду в свободное пространство на задержке дыхания. Учить погружаться в воду головой.</p>	<p>И/упражнения: «Спрятались», «Кто смеется?». Игры: «Уточка и собачка», «Приключения Колобка», «Жучок-паучок», «Упруда», «Хоровод».</p>
<p>5. Закреплять навык выполнения попеременных ударных движений ногами в.п. «Крокодил»: а) на месте, б) в движении.</p>	<p>И/упражнения: «Фонтаны», «Веселые крокодилы», «Заплыв крокодилов».</p>
<p>5. Учить выполнять полный выдох в воду в свободное пространство, обильно выпуская пузыри.</p>	<p>И/упражнения: «Водакипит», «У кого больше пузырей?», «Быстро-медленно». Игры: «Родничок», «Жили у бабуси два веселых гуся».</p>

2. Развивать физические качества: силу крупных мышечных групп, дыхательной мускулатуры; быстроту реакции; ловкость, ритмичность и координацию движений.

3. Воспитывать морально - волевые и нравственные качества: настойчивость, дисциплинированность, чувство ответственности, взаимопомощи.

Закреплять санитарно - гигиенические навыки:

1) Умение последовательно вытираться и аккуратно одеваться.

2) Потребность в чистоте.

3) Индивидуальная работа: развитие плавательных навыков детей.

### III КВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Закрепление плавательных навыков детей. Диагностика плавательной подготовленности детей.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
<p>1. Совершенствовать навык передвижения в воде сменной темпа и направления движения с выполнением заданий. Закреплять навык передвижения в воде прыжками. Учитывать выполнять прыжки под нырянием и падением в воду.</p>	<p>И/упражнения: «Бегом за мячом», «Большие и маленькие ножки», «Веселые дельфины», «Цирковые тюлени». Игры: «Солнышко и дождик», «Рыбак-рыбачок», «Аист и лягушки»</p>
<p>2. Закреплять навык погружения в воду на задержке дыхания.</p>	<p>И/упражнения: «Сядь на дно», «Достань дно руками», «Пройди под мостом». Игры: «Лягушата», «Жучок-паучок», «Упруда», «Хоровод».</p>
<p>3. Упражнять в выполнении ритмичной работы ног в п. «Крокодил» на месте и с продвижением. Ознакомить с работой ног в свободном плавании на груди.</p>	<p>И/упражнения: «Фонтаны», «Веселые крокодилы», «Заплыв крокодилов», «Торпеда», «Ктобыстрее?».</p>
<p>4. Отрабатывать технику полного выдоха в воду в свободном пространстве, обильно пуская пузыри.</p>	<p>И/упражнения: «Вода кипит», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше?», «Быстро-медленно». Игры: «Родничок», «Жили у бабуси два веселых гуся».</p>

2. Развивать физические качества: силу основных групп мышц, дыхательной мускулатуры; выносливость; ловкость и координацию движений; быстроту; равновесие.

3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: внимание, быстроту реакции, решительность, желание преодолевать трудности, помогать товарищам, желание научиться плавать.

4. Развивать санитарно-гигиенические навыки: аккуратность, чистоплотность, навыки самообслуживания.

5. Индивидуальная работа: коррекционная работа по формированию, развитию и совершенствованию плавательных навыков и способностей детей.

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (4-5 ЛЕТ)

### КВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Организация начального этапа обучения плаванию. Диагностика плавательных способностей детей.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Преодоление водобоязни (умывание, обливание, обрызгивание), ознакомление со свойствами воды, движения руками в воде.	Игры-опыты с водой: «Буль-буль», «Поплавки», «Непролей». И/упражнения: «Умоемся», «Погладь воду». Игры: «Веселый дождик», «Цветочки», «Водичка, водичка...», свободные игры с игрушками.
2. Учить передвигаться в воде шагом, преодолевая сопротивление воды и сохраняя равновесие с выполнением заданий; с изменением темпа и направления движения; на четвереньках; в.п. «Крокодил».	И/упражнения: «Погуляем», «Собери игрушки», «Водяные жуки», «Крокодилы», «Цапли», «Уточки», «Внорку», «Кто быстрое?». Игры: «Топ-топ», «Собиратели кувшинков», «Рыбалка», «Большие и маленькие», «Гроза», «Кораблики», «Прогулка с солнышком».
3. Учить погружаться в воду до уровня подбородка, опускать в воду нос, лоб, лицо на задержке дыхания в ограниченное и свободное пространство.	И/упражнения: «Нос утонул», «Размешай носом воду», «Кто смелый?». Игры: «Щука», «Поросенькой дорожке», «Смелые ребята», «Уточки и собачка».
4. Учить выполнять попеременные ударные движения ногами, сидя над бассейном.	И/упражнения: «Фонтаны».
5. Ознакомить с техникой выдоха; учить выполнять выдох на воду в ограниченное и свободное пространство; на игрушку в ограниченном пространстве и с продвижением; на границе воды и воздуха; в воду в ограниченное пространство.	И/упражнения: «Сделаймку», «Остудичай», «Резвый шарик», «Чья игрушка впереди?», «Чай кипит», «Каша кипит». Игры: «Пузырь», «Буря в море».

2. Развивать физические качества: ловкость, координацию движений, равновесие, умение ориентироваться в водной среде.

3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: смелость, решительность, чувство взаимопомощи, организованность, внимание, умение действовать по указанию педагога.

4. Прививать санитарно-гигиенические навыки:

1) Аккуратно складывать одежду в шкафчик.

2) Принимать душ перед занятием, используя мыло.

3) На сухо последовательно вытираться полотенцем.

- 4) Индивидуальная работа: выявление индивидуальных плавательных способностей.  
 5) Начальная диагностика плавательных навыков и способностей детей.

## П КВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Проведение учебно-

тренировочного этапа обучения плаванию. Формирование навыков плавания. Промежуточная диагностика.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Развивать положительное отношение к воде, желание заниматься плаванием.	И/упражнения: «Погладь воду», «Поймай вodu». Игры: «Хлопушки», «Зайка серый умывается».
2. Закреплять навык передвижения в воде шагом различными способами; с изменением темпа и направления движений; с выполнением заданий; ви.п. «Крокодил». Учить выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, сохраняя равновесие.	И/упражнения: «Черепашки», «Раки», «Крокодилы», «Каракатица», «Лягушки», «Переправа», «Летающие рыбки». Игры: «Гроза», «Поровенькой дорожке», «Ножки», «Аист», «Большие и маленькие», «Кораблики», «Журавль».
3. Закреплять навык опускания лица в воду в свободное пространство на задержке дыхания. Учить погружаться в воду головой.	И/упражнения: «Спрятались», «Кто смелый?». Игры: «Уточка и собачка», «Приключения Колобка», «Жучок-паучок», «Упруда», «Хоровод».
4. Учить выполнять переход в лежачее положение: а) на груди из ви.п. «Крокодил»; б) на спине из ви.п. «Крокодил перевернулся».	И/упражнения: «Полежим», «Крокодилы отдыхают», «Звезда», «Мостик», «Бревнышко». Игры: «Крокодилы на охоте», «Морские жители».
5. Ознакомить с техникой скольжения на груди.	И/упражнения: «Осьминожки», «Стрела», «Кто дальше?». Игры: «Морские стрелочки».
6. Закреплять навык выполнения попеременных ударных движений ногами ви.п. «Крокодил»: а) на месте, б) в движении.	И/упражнения: «Фонтаны», «Веселые крокодилы», «Заплыв крокодилов».
7. Учить выполнять полный выдох в воду в свободное пространство, обильно пуская пузыри.	И/упражнения: «Вода кипит», «У кого больше пузырей?», «Быстро-медленно». Игры: «Родничок», «Жили у бабуси два веселых гуся».

2. Развивать физические качества: силу крупных мышечных групп, дыхательной мускулатуры; быстроту реакции; ловкость, ритмичность и координацию движений.

3. Воспитывать морально-волевые и нравственные качества: настойчивость, дисциплинированность, чувство ответственности, взаимопомощи.

4. Закреплять санитарно-гигиенические навыки:

1) Умение последовательно вытираться и аккуратно одеваться.

2) Потребность в чистоте.

3) Индивидуальная работа: развитие плавательных навыков детей.

4) Промежуточная диагностика плавательной подготовленности детей.

## ШКВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Закрепление плавательных навыков детей. Диагностика плавательной подготовленности детей.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Совершенствовать навык передвижения в водоемной темпа и направления движения с выполнением заданий. Закреплять навык передвижения в воде прыжками. Учитывать выполнять прыжки сподныриванием падением в воду.	И/упражнения: «Бегом за мячом», «Большие и маленькие ножки», «Веселые дельфины», «Цирковые тюлени». Игры: «Солнышко и дождик», «Рыбак-рыбачок», «Аисти лягушки»,
2. Закреплять навык погружения в воду на задержке дыхания.	И/упражнения: «Сядь на дно», «Достань двумя руками», «Пройди под мостом». Игры: «Лягушата», «Жучок-паучок», «Упруда», «Хоровод».
6. Закреплять навык пассивного лежания в воде на груди на спине.	И/упражнения: «Мостик», «Бревнышко», «Полежим», «Звезда». Игры: «Смельчаки».
4. Учитывать скольжение на груди сопорой и без опоры. Ознакомить с техникой скольжения на спине.	И/упражнения: «Буксир», «Стрела» сопорой и без опоры, «Кто дальше?», «Через обруч», «Доставка груза»,
5. Упражнять в выполнении ритмичной работы ног в п. «Крокодил» на месте и с продвижением. Ознакомить с работой ног в скольжении на груди.	И/упражнения: «Фонтаны», «Веселые крокодильчики», «Заплыв крокодилов», «Торпеда», «Кто быстрее?».
6. Отрабатывать технику полного выдоха в воде в свободном пространстве, обильно пуская пузыри.	И/упражнения: «Вода кипит», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше?», «Быстро-медленно». Игры: «Родничок», «Жили у бабуси два веселых гуся».

2. Развивать физические качества: силу основных групп мышц, дыхательной мускулатуры; выносливость; ловкость; координацию движений; быстроту; равновесие.

3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: внимание, быстроту реакции, решительность, желание преодолеть трудности, помогать товарищам, желание научиться плавать.

4. Развивать санитарно-гигиенические навыки: аккуратность, чистоплотность, навыки самообслуживания.

5. Индивидуальная работа: коррекционная работа по формированию, развитию и совершенствованию плавательных навыков и способностей детей.

6. Контрольная диагностика плавательной подготовленности детей.

# ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 ЛЕТ)

## I КВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Организация начального этапа обучения плаванию. Диагностика плавательных способностей детей.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Адаптация к водной среде, развитие умения взаимодействовать с водной средой.	Игры - опыты с водой: «Буль-буль», «Поплавки», «Непролей». И/упражнения: «Умоемся», «Водичка, водичка а...», «Волны на море», «Дровосек в воде».
2. Учить свободно, передвигаться в водной среде различной глубины, преодолевая сопротивление воды шагом, бегом, прыжками, ви.п. «Крокодил».	И/упражнения: «Цапли», «Гуси», «Ледоход», «Гигантские шаги», «Морские змеи», «Карусели», «Крокодилы». И/игры: «Парусники в море», «Рыбак», «Пароход».
3. Учить погружению в воду с головой с открытыми глазами, держась за опору и без нее.	И/упражнения: «Смотри внимательно», «Воротники», «Подводный телеграф». И/игры: «Жучок-паучок», «Смелые ребята», «Оса».
4. Учить лежанию на воде на груди и на спине.	И/упражнения: «Полежим», «Звезда», «Коробочка», «Мостик», «Каракатица», «Бревнышко».
5. Ознакомить с техникой скольжения на груди на поддержке дыхания.	И/упражнения: «Тюлени», «Цирковые тюлени», «Осьминожки», «Стрела», «Буксир».
6. Учить попеременной работе ног кролем на суше; в воде, сидя над бассейном на, ви.п. «Крокодил» на месте и с продвижением по дну бассейна в свободном направлении.	И/упражнения: «Поплыли», «Фонтаны», «Крокодилы на охоте».
7. Ознакомить с техникой выполнения попеременных гребковых движений рук на суше.	И/упражнения: «Мельница».
8. Учить ритмичному вдоху-выдоху в воду, обильно пуская пузыри, сериями 2-3 раза подряд.	И/упражнения: «У кого больше пузырей?», «Морской колобок», «Родничок», «Быстро-медленно».

2. Развивать физические качества: ловкость, координацию, чувство равновесия.
3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: внимание, организованность, дисциплинированность, умение слушать педагога и действовать по его указанию.
4. Прививать санитарно-гигиенические навыки: аккуратность, осознанное отношение к проведению гигиенических мероприятий.
5. Индивидуальная работа: выявление индивидуальных плавательных способностей детей.
6. Начальная диагностика плавательной подготовленности детей.

## II КВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Организация учебно-тренировочного этапа в обучении детей плаванию. Отработка элементов плавания. Промежуточная диагностика.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания:

Задачи	Средства
1. Дальнейшая адаптация к водной среде, развитие умения владеть своим телом в водной среде, взаимодействовать с ней.	И/упражнения: «Морской бой», «Водичка, водичка...», «Футбол в воде». Игры: «Море волнуется».
2. Развивать навыка свободного передвижения в воде в разных направлениях различными способами с выполнением заданий, с работой рук.	И/упражнения: «Переправа», «Раки», «Крабы», «Лошадки», «Морские коньки», «Летающие рыбки». Игры: «Рыбка в сетке», «Водяной», «Русалочка».
3. Закреплять навык погружения в воду с открытыми глазами без опоры. Поиск и сбор игрушек со дна бассейна.	И/упражнения: «Поезд в тоннель», «Посчи тайпальцы». Игры: «Сом», «Охотники и утки», «Водолазы».
7. Закреплять навык лежания на воде на груди на спине с задержкой дыхания и с выдохом в воду.	И/упражнения: «Звезда», «Медуза», «Кто дальше пролежит?», «Поплавок», «Бревнышко».
8. Упражнять в скольжении на груди с выполнением заданий с задержкой дыхания и выдохом в воду. Учить скольжению на спине.	И/упражнения: «Стрела», «Кто дальше проскользит?», «Мина», «Дельфины на охоте», «Подводные лодки», «Винт». Игра: «Ручеек», «Буксир».
6. Упражнять в ритмичной работе ног кролем: лежа на воде, держась руками за поручень; в скольжении на груди с опорой и без нее.	И/упражнения: «Фонтаны», «Кто дольше?», «Доставка груза», «Моторные лодочки».
7. Закреплять технику выполнения гребковых движений руками на суше, ввод с продвижением.	И/упражнения: «Мельница», «Переправа», «Лодочка».
8. Закреплять навык выполнения вдоха-выдоха в воду сериями 4-5 раз подряд.	И/упражнения: «У кого больше пузырей?», «Ваньки-Встаньки», «Быстро-медленно».

2. Развивать физические качества: силу мышц рук, ног; быстроту, ритмичность движений.

3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство взаимопомощи, бережного отношения друг к другу.

4. Продолжать формировать санитарно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.

5. Индивидуальная работа: развитие плавательных навыков детей.

6. Промежуточная диагностика плавательных навыков детей.

### ШКВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Отработка элементов техники плавания. Проведение контрольной диагностики плавательной подготовленности детей.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания:

Задачи	Средства
1. Совершенствовать навык свободного передвижения в воде с выполнением заданий на различной глубине, различными способами.	И/упражнения: «Дельфины на прогулке», «Путешествие по дну моря». Игры: «Говорящая рыбка», «Кара сии карпы».
2. Совершенствовать навык погружения в воду с головой с открытыми глазами, с выполнением различных заданий.	И/упражнения: «Смотри внимательно». Игры: «Сомbrero», «Достань клад», «Передай мяч», «Водный лабиринт».
3. Совершенствовать навык всплытия и пассивного лежания на воде на груди и на спине с выдохом в воду.	И/упражнения: "Звезда на груди и на спине", "Поплавок". Игры: "Лотос", "Пятнашки с поплавком".
4. Закреплять навык скольжения на груди и на спине толчком одной ноги от бортика с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с различными положениями рук, с открытыми глазами.	Упражнения: "Стрела", "Подводные лодки", "Винт", "Буксир". Игры: "Водяная лилия."
5. Совершенствовать навык ритмичной работы ног: лежать на воде, руки на поручне: в скольжении на груди с опорой и без нее, с задержкой дыхания и выдохом в воду. Учить выполнять попеременные движения ног в скольжении на спине с опорой и без нее.	Упражнения: "Торпеда", "Моторные лодочки", "Морские путешественники". Игры: "Спасение груза", "Гонки катеров", "Колокольчики".
6. Совершенствовать технику выполнения гребковых движений руками с ориентацией ладоней в воде: вперед в движении, стоя в наклоне, лицо в воде на задержке дыхания, с выдохом в воду: в скольжении на груди, одна рука на опоре.	Упражнения: "Мельница", "Байдарки", "Водяная мельница".
7. Закреплять навык выполнения вдоха-выдоха в воду сериями 6-8 раз подряд.	И/упражнения: "Паровая машина", "Родничок".

2. Развивать физические качества: силу основных мышечных групп, дыхательной мускулатуры, ловкость.

3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: выдержку, желание добиваться поставленной цели, осознанное отношение к занятиям.

4. Закреплять санитарно - гигиенические навыки.

5. Индивидуальная работа: коррекционная работа по формированию, развитию и совершенствованию плавательных навыков и способностей детей.

6. Контрольная диагностика плавательной подготовленности детей.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН  
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ  
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-7 ЛЕТ)**

**КВАРТАЛ**

**ЦЕЛЬ:** Организация подготовительного этапа обучения детей плаванию. Диагностика плавательной подготовленности детей.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

<b>Задачи</b>	<b>Средства</b>
1. Адаптация к водной среде. Закрепление навыка передвижения в воде различными способами шагом, бегом, прыжками с выполнением заданий.	И/упражнения: «Гигантские шаги», «Гусиный шаг», «Лошадки», «Футболисты». Игры: «Карусель», «Утка и селезень», «Журавль».
2. Закреплять навык погружения в воду с головой с рассматриванием и поиском предметов над бассейном.	И/упражнения: «Смотри внимательно», «Смелые ребята». Игры: «Смешные рожицы», «Найди клад», «Водолазы».
3. Освоение навыка всплывания и пассивного лежания на воде сдержкой дыхания и выдохом в воду: на груди, на спине.	И/упражнения: «Коробочка», «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Игры: «Зеркальце», «Лотос», «Пятнашки с поплавком».
4. Закрепление навыка скольжения на груди на спине толчком от бортика: на задержке дыхания, с выдохом в воду, с различными положениями рук.	И/упражнения: «Стрелка», «Буксир», «Цирковые тюлени», «Винт», «Подводные лодки». Игры: «Ручеек», «Водяная лилия».
5. Отрабатывать координационный навык при работе ног на груди с опорой и без нее: сдержкой дыхания, с выдохом в воду, с различными положениями рук.	И/упражнения: «Горпедка», «Гонки катеров», «Моторные лодки». Игры: «Доставка груза», «Колокольчики».
6. Формировать координационный навык при работе рук с ориентацией ладони: насуше; стоя наclone, лицо в воде, сдержкой дыхания и выдохом в воду.	И/упражнения: «Мельница», «Водяная мельница». Игры: «Гусеница».
7. Учить сочетать работу ног с гребковыми движениями рук в скольжении на груди с опорой.	И/упражнения: «Спасатели», «Катамаран».
8. Учить сочетать гребковые движения при повороте головы вправо, стоя наclone (суша).	И/упражнения: «Водяная мельница», «Посмотри».
9. Формировать представление о плавании способом кроль в полной координации на груди и спине.	Подводящие упражнения насуше.
10. Отрабатывать технику полного выдоха в воду, погружаясь с головой. Учить выполнять выдох в воду сериями 3-4 раза подряд с поворотом головы.	И/упражнения: «Насос». Игры: «Дышим вместе», «Ваньки-встаньки», «Паровая машина».

2. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы основных мышечных групп.
3. Развитие нравственных и морально-волевых качеств: осознанное отношение к выполнению правил безопасного поведения на воде, внимание, уверенность в своих силах, чувства о взаимопомощи.
4. Закреплять санитарно - гигиенические навыки: чистоплотность, аккуратность.
5. Индивидуальная работа: выявление индивидуальных плавательных способностей детей.
6. Начальная диагностика плавательной подготовленности детей.

## КВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Организация учебно-тренировочного этапа. Изучение элементов техники плавания в полной координации. Промежуточная диагностика.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Совершенствовать навык передвижения в воде различными способами с выполнением заданий.	И/упражнения: «Краб», «Рак», «Ледокол», «Морские коньки». Игры: «Летающие рыбки», «Свободное место», «Хлопушки», «Пескарь», «Путешествие под морем», «Утки и ерши»
2. Совершенствовать навык погружения в воду с головы с дыханием и поиском игрушек над бассейном.	И/упражнения: «Смотри внимательно», «Смешные рожицы». Игры: «Водолазы», «Собиратели жемчуга», «Брод».
3. Совершенствовать навык скольжения на груди и на спине в соревновательном режиме.	И/упражнения: «Стрела», «Кто дальше проскользит», «Бревна» Игры: «Мина», «Винт», «Цирковые тюлени», «Дельфины на охоте».
4. Совершенствовать навык работы ног в скольжении на груди и на спине в воде, выдох в воду, лицо над водой. Формировать координационный навык работы ног в скольжении на спине с различными положениями рук.	И/упражнения: «Торпеда», «Моторные лодочки». Игры: «Доставка груза», «Акулы и дельфины», «Морские путешественники», «Гонки катеров», «Колокольчики»
5. Закреплять навык выполнения гр. движений руками, стоя в наклоне в сочетании: с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Формировать навык при работе рук в скольжении на груди (сколобашкой).	И/упражнения: «Гусеница», «Водяная мельница», «Пингвины», «Ручные катера»
6. Учить сочетать движения руки и ног в скольжении на груди и на спине с использованием лопаточек и ласт: на задержке дыхания, с выдохом в воду.	Подводящие упражнения.
7. Закреплять умение сочетать выдох в воду поворотом головы с гр. Движениями пр.руки: стоя в наклоне; в скольжении, левая рука на опоре (сколобашкой).	И/упражнения: «Посмотри», «Мы плывем».

кой).	
8. Закреплять представление о плавании способом кроль на груди и на спине в полной координации: на суше, самостоятельно.	Подводящие упражнения.
9. Отрабатывать технику выдоха в воду сериями 6-7 раз подряд поворотом головы.	Подводящие упражнения.

2. Развитие физических качеств: выносливости, ловкости, силы основных мышечных групп, координацию движений.

3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: бережное отношение друг к другу, умение слушать педагога, настойчивость, волю.

4. Развивать санитарно-гигиенические навыки, потребность в чистоте.

5. Индивидуальная работа: формирование и закрепление плавательных навыков детей.

6. Промежуточная диагностика плавательной подготовленности детей.

### ШКВАРТАЛ

**ЦЕЛЬ:** Организация плаванию способом кроль в полной координации на груди и на спине. Отработка элементов техники. Контрольная диагностика плавательной подготовленности детей.

**ЗАДАЧИ:** 1. Формирование навыков плавания.

Задачи	Средства
1. Повторить поиск боригрушек со дна бассейна, погружаясь в воду сооткрытыми глазами.	Игры: «Водолазы», «Собиратели жемчуга», «Найдиклад».
2. Повторить всплытие и пассивное элежани на груди и спине.	И/упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Игры: «Пятнашки поплавком», «Зеркальце»
3. Повторить скольжение на груди и на спине с активным выдохом в воду, с выполнением различных заданий, в соревновательном режиме.	И/упражнения: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Подводные лодки». Игры: «Охотники на акулу».
4. Совершенствовать координационный навык при работе ног в скольжении на груди и на спине без опоры в сочетании с выдохом в воду властах.	И/упражнения: «Торпеда», «Моторные лодочки» Игры: «Акулы и дельфины», «Морские путешественники», «Колокольчики»
5. Совершенствовать навыки выполнения движений руками в скольжении на груди и на спине: с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	И/упражнения: «Водяная мельница», «Ручны екатери», подводящие упражнения.
6. Закреплять координационный навык при работе руки ног в скольжении на груди и на спине с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	И/упражнения: «Пловцы-младцы», «Кто быстрее?» Подводящие упражнения

7. Отрабатывать технику выдоха в воду споворотом головы в сочетании и с г. движениями рук: стоя в наклоне, вскольжении и с работой ног, л. рука на опоре.	И/упражнения: «Водяная мельница», «Посмотри». Подводящие упражнения
8. Упражнять в плавании способом кроль на груди и на спине в полной координации: с использованием жилетов, ласт, лопаточек; без поддерживающих средств.	Имитационные подводящие упражнения.
9. Совершенствовать навык полного выдохав воду сериями 9-10 раз подряд споворотом головы.	Подводящие упражнения.

2. Развитие физических качеств: силу мышц дыхательной мускулатуры, выносливость, быстроту, ловкость.
3. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества: ответственность, силу воли, настойчивость, желание вести здоровый образ жизни, приобщаться к спорту.
4. Совершенствовать санитарно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания.
5. Индивидуальная работа: формирование и развитие плавательных навыков детей.
6. Контрольная диагностика плавательной подготовленности детей.

### **3.2. Методическое обеспечение программы**

Перечень оборудования, необходимого для занятий:

1. Плавающие игрушки: кораблики, уточки.
2. Надувные игрушки.
3. Ведра, лейки, чашки.
4. Поддерживающие средства: нарукавники, круги, плавательные доски, нудлы, калабашки.
5. Ласты.
6. Тонущие игрушки: камешки, рыбки, морские коньки.
7. Обручи.
8. Мячи.
9. Волейбольная сетка.
10. Баскетбольная сетка.

### **3.3 Финансовые условия реализации программы**

Реализация программы осуществляется на средства ДО.

#### **Кадровые условия реализации программы.**

Качественный уровень реализации программы зависит от профессиональной подготовленности педагога. Только наличие у них соответствующего образования, опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

### **3.5. Перечень нормативных и нормативно – методических документов**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13.
4. Постановление правительства Российской Федерации от 15 августа 2013г. №706 "Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг".

### 3.6. Используемая литература

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.- СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
2. Лебедева Е., Русакова Е., Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста, - М.: Просвещение, 1970.
3. Афанасьев В.З., Игры в обучении плаванию.- М.: ЦО - ЛИФК, 1983.
4. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н., Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое общество России, 2006.
5. Маханева М. Д., Баранова Г. В., Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦСфера, 2009.
6. Воронова Е. К., Программа обучения детей плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2010.
7. Рыбак М. В., Занятия в бассейне с дошкольниками. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Сидорова И.В., Как научить ребенка плавать: практическое пособие. - М.: Айрис -пресс, 2011.
9. Яблонская С.В., Циклис С.А., Физкультура и плавание в детском саду.- М.: ТЦСфера, 2008.
10. Соколова Н.Г., Плавание и здоровье малыша. - Ростовна Дону: Феникс, 2007.
11. Лопухин В.Я., Адаптация человека к водной среде при обучении плаванию. - М

