муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад№337 Ворошиловского района Волгограда»

Принято
На заседании педсовета
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МОУ д/с № 337
_____ Е.А. Медведева
Приказ № 118 от 01.09.2022 г.

# Рабочая программа
образовательной деятельности в ходе реализации
образовательной области «Физическое развитие» (плавание)
основной образовательной программы дошкольного воспитания
«От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
с детьми 3-8 лет общеразвивающей направленности
для инструктора по ФК (плаванию)
на 2022-2025 учебные годы

Волгоград, 2022

Содержание


## I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы в ходе реализации образовательной области Физическое развитие
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.
1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей
1.5 Система мониторинга достижения планируемых результатов
1.6. Планируемые результаты освоения программы

## II Содержательный раздел

2.1. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей
2.2. Перспективное планирование работы с родителями.

## III Организационный раздел

3.1 Материально техническое обеспечение программы
3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
3.3. Перспективное планирование образовательной работы с детьми:

- Перспективное планирование во 2 младшей группе
- Учебно – тематическое планирование во 2 младшей группе
- Перспективное планирование в средней группе
- Учебно – тематическое планирование в средней группе
- Перспективное планирование индивидуальной работы в средней группе
- Перспективное планирование в старшей группе
- Учебно – тематическое планирование в старшей группе
- Перспективное планирование индивидуальной работы в старшей группе
- Перспективное планирование в подготовительной группе
- Учебно – тематическое планирование в подготовительной группе
- Перспективное планирование индивидуальной работы в подготовительной группе

3.4. Игры и упражнения для обучения воспитанников плаванию в разных возрастных группах.
3.5 . Сетка занятий

Информационная записка.
Юридический адрес: Российская Федерация город Волгоград
Ворошиловский район ул.Елецкая 9а
Телефон: 94-73-34, e-mail:
Ф.И.О. заведующего: Медведева Елена Анатольевна;
Ф.И.О. старшего воспитателя: Орлова Татьяна Валерьевна;
Ф.И.О. разработчика: Турчина Юлия Ивановна;
Режим работы: с 7.00ч. до 15.00ч. ежедневно, кроме субботы и воскресенья;
Плановая мощность - 300человек;
Количество групп: общеразвивающие – гр. 11;
из них: коррекционных – 2 гр.;

## I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-8 лет разработана в соответствии с требованиями ФГОС и утверждена Советом МОУ д/с№337.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать».

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

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ;
- Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- СанПин 2.4. 2.3286 -15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО). Методические рекомендации по внедрению ФГОС ОВЗ ВК – 452 07от 11.06.2016г.;
- Устав МОУ;
- Образовательная программа МОУ.

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

- основную образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- физ.озд.секция «Русалочка» (аква-аэробика для детей старшего дошкольного возраста 5-8 лет).

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

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

**1.2. Цель и задачи деятельности МОУ по реализации программы по плаванию** определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

**Задачи:**

1.Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);

2. Способствовать оздоровлению детского организма;

3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

**1.3. Принципы и подходы к формированию программы.**

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

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

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

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

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

Методы обучения.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

**1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста** необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

*Младший дошкольный возраст: от 3 до 4*

Четвёртый год жизни ребёнка характерезуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц

кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весо – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жижни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Одноко, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произволь ность движений.

*Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)*

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

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

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

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

*Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).*

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

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

освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

*Старший дошкольный возраст (от 6 до 8 лет)*

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

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### 1.5 Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

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

*Таблица 4*

| Возрастная группа | Задача |
|---|---|
| II младшая | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |
| Старшая | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |
| Подготови | Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более |

| | |
|---|---|
| тельная к школе | продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

**1.6. Планируемые результаты освоения программы.**

*II младшая группа.*

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

К концу года дети должны уметь:

Погружать лицо и голову в воду.

Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.

Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».

Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.

Прыгать по бассейну с продвижением вперед.

Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.

Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

Учить простейшим плавательным движениям ног.

*Средняя группа.*

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

К концу года дети должны уметь:

Погружать лицо и голову в воду.

Бегать парами.

Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

Делать попытку доставать предметы со дна.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».

Выполнять серию прыжков продвижением вперед.

Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

*Старшая группа.*

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

К концу года дети должны уметь:

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

Бегать парами.

Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

Скользить на груди с работой ног.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

Выполнять упражнение «Поплавок».

*Подготовительная к школе группа*

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

К концу года дети должны уметь:

Погружаться в воду, открывать глаза в воде.

Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.

Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

– Скользить на груди и на спине с работой ног.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «паплавок» на длительность лежания.

Плавать на груди с работой ног.

Пытаться плавать способом на груди и на спине.

| Возраст | 4 года | 5лет | 6 лет | 7 лет |
|---|---|---|---|---|
| Интегративные качества | Динамика формирования интегративных качеств | | | |
| 1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническим и навыками | Физическое развитие<br>У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятель-ности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. | Физическое развитие<br>Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигатель-ной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.<br>Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно- гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость | Физическое развитие<br>Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.<br>Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать. | Физическое развитие<br>У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения.<br>Понимает значение здоровья, не-обходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики.<br>Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | выполнения определенных действий. | | |
| 2. Любознательн ый, активный | Физическое развитие Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. | Физическое развитие Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым. | Физическое развитие Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений. | Физическое развитие Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений. |
| 3.Эмоциональн о отзывчивый | Физическое развитие Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий. | Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ. | Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья. | Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других. |
| 4. Овладевший средствами общения и | Физическое развитие Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях | Физическое развитие Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях | Физическое развитие Может организовать собственную двигательную | Физическое развитие Достаточно самостоятелен в организации собственной |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками | двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. | двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы. | активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты. | оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты. |
| 5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения | Физическое развитие<br>Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. | Физическое развитие<br>Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений. | Физическое развитие<br>Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение. | Физическое развитие<br>Демонстрирует освоенную культуру движений. |
| 6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту | Физическое развитие<br>Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. | Физическое развитие<br>Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской | Физическое развитие<br>Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах. | Физическое развитие<br>Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ. | | |
| 7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе | Физическое развитие<br>Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы. | Физическое развитие<br>Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др. | Физическое развитие<br>Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках. | Физическое развитие<br>Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках. |
| 8. Овладевший универсальным и предпосылками учебной деятельности | Физическое развитие<br>Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ. | Физическое развитие<br>Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их. | Физическое развитие<br>Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым. | Физическое развитие<br>Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат. |
| 9. Овладевший необходимыми умениями и навыками | Физическое развитие<br>Высокий уровень сформированности плавательных навыков. | Физическое развитие<br>Высокий уровень сформированности плавательных навыков. | | Физическое развитие<br>Высокий уровень сформированности плавательных навыков. |

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

**2.1. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей:**

Режим дня.

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

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

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение (приложение 1).

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

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

*Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года*

*Таблица 1*

| Возрастная группа | Количество подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. | |
|---|---|---|---|---|
| | | | в одной подгруппе | во всей группе |
| Вторая младшая | 2 | 8-10 | 15 мин. | от 15 до 30 |
| Средняя | 2 | 10-12 | 20 мин. | от 20 до40 |
| Старшая | 2 | 10-12 | 25мин. | от 25 до 50 |
| Подготовительная к школе | 2 | 10-12 | 30мин. | От 30 до 60 |

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста (приложение 2).

Щадящий режим.

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников (приложение 3). В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок (Приложение 4). Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечнососудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного

плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног (Приложение 5). Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

Сетка двигательной активности.

*Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год*

*Таблица 2*

| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Вторая младшая | 2 | 52 | 30мин | 1ч 20м. | 34 ч |
| Средняя | 2 | 52 | 40мин | 1ч 60мин | 43ч |
| Старшая | 2 | 52 | 50мин | 2ч. | 52ч |
| Подготовительная | 2 | 52 | 1.20ч. | 4ч мин | 60ч |

Программа расчитана на 108 часов.

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

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

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

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

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

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

*Таблица 3*

| Возрастная группа | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина (м) |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Первая младшая | + 30… +32 0С | +26… +28 0С | 0,4 -0,5 |
| Вторая младшая | + 30… +320С | +26… +280С | 0,4-0,5 |
| Средняя | + 28… +290С | +24… +280С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |
| Подготовительная к школе группа | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |

Обеспечение безопасности ООД по плаванию

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;

- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

**2.2. Перспективное планирование работы с родителями**

| ***месяц*** | ***2 мл., средняя группа*** | ***Форма проведения*** |
|---|---|---|
| сентябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| октябрь | «На занятие в бассейн!» | Открытое занятие |
| ноябрь | «Организация начального обучению плаванию малышей» | Инд. консультация |
| декабрь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| январь | «Физическое воспитание в семье» | Инд. консультация |
| февраль | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| март | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| апрель | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| май | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

| ***месяц*** | ***Старшая, подготовительная к школе группа*** | ***Форма проведения*** |
|---|---|---|
| сентябрь | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| октябрь | «Плавание, как средство повышения двигательной активности детей» | гр. род. собрание |
| ноябрь | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Инд. консультация |
| декабрь | «Плавание – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| январь | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| февраль | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| март | «Физическое воспитание в семье» | Открытое занятие |
| апрель | «В здоровом теле-здоровый дух» | Папка-передвижка |
| май | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

## III .ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ.

**3.1 Материально-техническое обеспечение программы.**

Используемое на занятиях оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование:

1. Для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:
- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

2. Для наиболее эффективной организации занятий:
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- плавающие игрушки;
- мячи разного размера;
- обручи;
-нудолсы;
-гантели.

*Методические материалы:*

Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».

Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

Картинки с изображением морских животных.

Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

Комплексы упражнений по аквааэробики.

Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

*Учебно–методическое обеспечение:*

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.

2. Котляров, А. Д. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: учебное пособие. – 3-е изд., доп. / А. Д. Котляров, Г. Л. Котлярова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 100 с.

3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. – (Синяя птица).

4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада –М. : Просвещение, 1985.-80 с.

5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с.
(Растим детей здоровыми).

### 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Основой реализации программы является развивающая предметно-пространственная среда, необходимая для развития всех детских видов деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда строится с учетов возрастных особенностей детей и предусматривает создание условий для различных видов детской деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

4) Вариативность среды предполагает:

наличие в группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

### 3.3. Перспективное планирование образовательной работы с детьми

**Перспективное планирование во 2 младшей группе**

| Месяц | Задачи. | Кол-во занятий |
|---|---|---|
| Сентябрь | 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. | 1 |
| | 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. | 1 |
| | 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. | 1 |
| Октябрь | 1. Обучать передвижениям в воде, держась за поручень или руки инструктора | 1 |
| | 2. Учить дуть на воду, сделав губы трубочкой, гладить воду по поверхности.<br>3. Обучать упражнениям на погружение лица в воду<br>4. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. | 1<br>1<br>1 |
| Ноябрь | 1. Обучать передвижениям в воде, держась за руки инструктора или подвижную опору. | 1 |
| | 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду, учить делать выдох в воду, опустив губы в воду. | 1 |
| | 3. Учить отталкиваться от воды руками вперёд-назад.<br>4. Учить работать ногами вверх-вниз поочередно в положении сидя в воде, упор сзади; продолжать обучать детей горизонтальному положению воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении. | 1<br>1 |
| Декабрь | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому, держась за подвижную опору. | 1 |
| | 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду, учить делать выдох в воду, опустив лицо в воду до глаз. | 1 |
| | 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, ложась на спину на руки инструктора; продолжать обучение горизонтальному положению в воде, передвигаясь по дну бассейна на руках. | 2 |
| Январь | 1.Продолжать обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, ложась на спину и на живот на руки инструктора; учить передвигаться в воде, преодолевая препятствия | 1 |
| | 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде) сидя, упор рук сзади. | 1 |
| | 3. Обучать вдоху и выдоху в воду, опуская лицо полностью в воду. | 1 |
| Февраль | 1. Обучать вдоху и выдоху в воду, опуская лицо полностью в воду; обучать задерживать дыхание и опускать лицо в воду. | 1 |
| | 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, учить передвигаться по дну бассейна с различным положением рук и ног. | 1 |
| | 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за поручень. | 2 |
| Март | 1. Обучать движению ног, как при плавании кролем , держась за поручень или подвижную опору. | 2 |
| | 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем вперед-назад( на суше и в воде). | 2 |
| Апрель | 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем вперед-назад( на суше и в воде) с продвижением. | 1 |
| | 2. Формировать умение открывать глаза в воде, продолжать обучать выдоху в воду, задержке дыхания под водой. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем , держась за подвижную опору. | 1 |
| Май | 1. Формировать умение открывать глаза в воде и доставать игрушки со дна бассейна, продолжать обучение дыханию. | 1 |
| | 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем, держась за подвижную опору; обучать движению рук, как при плавании кролем в передвижении. | 1 |
| | 3. Контроль приобретённых навыков. | 1 |

Учебно - тематическое планирование во 2 младшей группе

| Месяц | Задачи |
|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Здравствуй осень золотая! | *1 неделя «Путешествие в осенний лес»*<br>Цель: учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально- положительное отношение к занятиям.<br>Игра: «Солнышко и дождик».<br>*2 неделя «Дары осени»*<br>Цель: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.<br>Игры: «Собери листочки», «Дождик – дождик лей».<br>*3 неделя «Откуда берется хлеб»*<br>Цель: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.<br>Игра: «Зернышки посадим, а потом польем».<br>*4 неделя «Звери и птицы осеннего леса»*<br>Цель: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.<br>Игра: «Маленькие и большие ножки гуляют в лесу». |
| Ноябрь<br>Я в мире человек | *1 неделя «Спорт, спорт, спорт!»*<br>Цель: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.<br>Игра: «Догоните меня».<br>*2 неделя «Край, в котором я живу»*<br>Цель: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.<br>Игра: «Найди свой домик».<br>*3 неделя «Ребенок и его здоровье»*<br>Цель: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.<br>Игры: «Спрячемся под воду», «Моем щечки, моем нос».<br>*4 неделя «Ребенок на улице города»*<br>Цель: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.<br>Игра: «Маленькие и большие ножки», «Не ходи туда один». |
| Декабрь<br>Новый год | *1 неделя «Приключения в новогоднем лесу»*<br>Цель: учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.<br>Игра: «Умка и рыбки».<br>*2 неделя «Новогодние игрушки»*<br>Цель: учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в |

| | |
|---|---|
| | беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания инструктора.<br>Игра: «Карусели», «Волшебные превращения».<br>*3 неделя «Здравствуй, елка!»*<br>Цель: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.<br>Игра: «Кто как встречает новый год», «Какие бывают елки?».<br>*4 неделя «Праздничная неделя»*<br>Цель: продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.<br>Самостоятельные игры и движения в воде |
| Январь «Зимушка – зима» | *2 неделя «Новый год в вашем доме»*<br>Цель: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.<br>Игра: «Мы идем к Морозу в гости», «Кто, что в праздник кушал из зверюшек?».<br>*3 неделя «Экскурсия в зимний лес»*<br>Цель: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.<br>Игра: «Догони лисенка».<br>*4 неделя «Зимовье зверей»*<br>Цель: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.<br>Игра: «Медвежонок Умка и рыбка». |
| Февраль «Мое Отечество» | *1 неделя «Зимние забавы и развлечения!»*<br>Цель: учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.<br>Игра: «Идем в зимний городок».<br>*2 неделя «Наша армия родная!»*<br>Цель: продолжать совершенствовать умение свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками.<br>Игра: «Мы ребята смелые, ловкие, умелые».<br>*3 неделя «День защитника отечества!»*<br>Цель: выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.<br>Игра: «Корабли плывут, и ребят везут», «Скачут смелые ребята на конях».<br>*4 неделя «Папа, мама, я – дружная семья!»*<br>Цель: выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.<br>Игра: «Догоните меня», «Кто быстрее, кто сильнее». |
| Март Весенняя капель | *1 неделя «Международный женский день»*<br>Цель: учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.<br>Игра: «Найди маму».<br>*2 неделя «Грачи прилетели»*<br>Цель: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.<br>Игра: «Маленькие птички не бояться водички».<br>*3 неделя «Неделя татарской культуры и др. народов»*<br>Цель: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.<br>Игра: «Говорим по- татарски »<br>*4 неделя «Неделя русской культуры»* |

| | |
|---|---|
| | Цель: учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.<br>Игра: «Мы веселые матрешки». |
| Апрель<br>Весенний переполох | *1 неделя «Пробуждение природы»*<br>Цель: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.<br>Игра: «Солнышко и дождик»<br>*2 неделя «Космические дали»*<br>Цель: учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.<br>Игра: «Ракеты к взлету готовы»<br>*3 неделя «Птицы и звери»*<br>Цель: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.<br>Игра: «Кто как ходит», «Какая птичка дальше улетит»<br>*4 неделя «Чистый город»*<br>Цель: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.<br>Игра: «Мусор вместе соберем и порядок наведем». |
| май | 1-4 неделя *Мониторинг* |

**Перспективное планирование в средней группе**

| Месяц | Задачи | Кол-во занятий |
|---|---|---|
| Сентябрь | 1.Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. | 1 |
| | 2.Посещение занятия по плаванию в старшей группе. | 1 |
| | 3.Приучать детей входить в воду , самостоятельно окунаться, не бояться брызг. | 1 |
| | 4.Обучать передвижениям в воде. | 1 |
| | 5.Продолжатьобучать упражнениям на погружение лица в воду. | 1 |
| | 6.Обучать передвижениям по дну бассейна(глубина по грудь) от одного бортика к другому; действовать организованно, не мешать друг другу. | 1 |
| | 7. Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; обучать передвижениям по дну бассейна от одного бортика к другому парами, держась за руки; воспитывать смелость. | 1 |
| | 8.Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. | 1 |
| Октябрь | 1.Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. | 1 |
| | 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей. | 1 |
| | 3. Обучать открыванию глаз в воде (рассматривать предметы под водой). | 1 |
| | 4-5. Обучать погружению в воду с передвижением (скольжением) на груди. | 2 |
| | 6-7. Обучать свободно лежать на воде на груди («медуза»), всплывать («поплавок»). | 2 |
| | 8. Обучать свободно лежать на спине, разучивать движения ногами, как при плавании кролем (на суше и в воде); воспитывать у детей инициативу. | 1 |
| Ноябрь | 1.Продолжать упражнять в умении делать продолжительный выдох в воду с полным погружением лица; учитьсвободно передвигаться в воде и ориентироваться под водой. | 1 |
| | 2-3. Обучать скольжению (толчок двумя ногами) на груди. | 2 |
| | 4-5. Обучать скольжению на спине. | 2 |
| | 6-7. Продолжать обучать работе ног, как при плавании кролем (на суше и в | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | воде). | |
| | 8. Ознакомить с движением ног в скольжении. | 1 |
| Декабрь | 1.Продолжать упражнять в умении делать продолжительный выдох в воду с полным погружением головы. | 1 |
| | 2. Закреплять навык открывания глаз под водой и умение ориентироваться ( под водой и на воде). | 1 |
| | 3-4. Продолжать обучать передвижениям в воде в разном направлении , не мешая друг другу. | 2 |
| | 5-6. Обучать скольжению с поворотом в воде («винт»). | 2 |
| | 7-8. Продолжать обучать работе ног, как при плавании кролем ( на суше и в воде); приучать внимательно слушать педагога и действовать организованно. | 2 |
| Январь | 1.Закреплять умение свободно лежать на воде (на груди и спине). | 1 |
| | 2-3. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость. | 2 |
| | 4-5. Обучать движению ног в скольжении, как при плавании кролем с опорой. | 2 |
| | 6. Продолжать обучать передвижениям в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; воспитывать организованность. | 1 |
| Февраль | 1.Разучивать скольжение на спине. | 1 |
| | 2-3. Ознакомиться с движением ног на спине, держась за поручень. | 2 |
| | 4-5. Закреплять навык лежания на воде («медуза», «звезда»). | 2 |
| | 6-7. Закреплять навык выдоха в воду в скольжении, открывать глаза под водой. | 2 |
| | 8. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | 1 |
| Март | 1-2.Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде в положении стоя). | 2 |
| | 3. Обучать делать выдохи в воду сериями по 3-5 раз. | 1 |
| | 4. Закреплять умение передвигаться в воде, преодолевая препятствия. | 1 |
| | 5-6. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. | 2 |
| | 7-8. Разучивать движения ногами в скольжении на спине, лёжа на опоре. | 2 |
| Апрель | 1-2.Обучать передвижению по дну бассейна в положении стоя с выполнением гребковых движений руками. | 2 |
| | 3-4. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием у опоры на месте. | 2 |
| | 5-6. Совершенствовать умение скользить на спине. | 2 |
| | 7-8. Продолжать обучение движению ногами в скольжении с опорой на груди и на спине. | 2 |
| Май | 1-2.Учиться достигать ритмичных беспрерывных движений ногами у опоры и в скольжении (на спине и на груди). | 2 |
| | 3-4. Ознакомить детейс упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом; совершенствовать скольжение на спине и на груди. | 2 |
| | 5-6. Контроль приобретённых навыков. | 2 |

Учебно - тематическое планирование в средней группе

| Месяц | Задачи |
|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Здравствуй осень золотая! | *1 неделя «Путешествие в осенний лес»*<br>Цель: упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.<br>Игра: «Солнышко и дождик».<br>*2 неделя «Дары осени»*<br>Цель: учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд.<br>Игры: «Собери листочки», «Дождик – дождик лей». |

| | |
|---|---|
| | *3 неделя «Откуда берется хлеб»*<br>Цель: учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.<br>Игра: «Зернышки посадим, а потом польем», «Как растет хлеб».<br>*4 неделя «Звери и птицы осеннего леса»*<br>Цель: учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.<br>Игра: «Маленькие и большие ножки гуляют в лесу» |
| Ноябрь<br>Я в мире человек | *1 неделя «Спорт, спорт, спорт!»*<br>Цель: продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.<br>Игра: «Марафон, забег, эстафета».<br>*2 неделя «Край, в котором я живу»*<br>Цель: открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков.<br>Игра: «Деревья и кусты».<br>*3 неделя «Ребенок и его здоровье»*<br>Цель: учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой<br>Игра: «Обливайся, закаляйся, и здоровым быть старайся».<br>*4 неделя «Ребенок на улице города»*<br>Цель: продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.<br>Игра: «Не ходи туда один». |
| Декабрь<br>Новый год | *1 неделя «Приключения в новогоднем лесу»*<br>Цель: закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость.<br>Игра: «Снег - вода».<br>*2 неделя «Новогодние игрушки»*<br>Цель: учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.<br>Игра: «Волшебные превращения».<br>*3 неделя «Здравствуй, елка!»*<br>Цель: продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.<br>Игра: «Кто как встречает новый год», «Какие бывают елки?»<br>*4 неделя Праздничная неделя*<br>Цель: делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе<br>Свободные игры и упражнения с плавательными досками. |
| Январь<br>«Зимушка – зима» | *2 неделя «Новый год в вашем доме»*<br>Цель: продолжать учить задерживать дыхание на 4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.<br>Игра: «Мы идем к Морозу в гости».<br>*3 неделя «Экскурсия в зимний лес»*<br>Цель: отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.<br>Игра: «Кто оставил следы на снегу».<br>*4 неделя «Зимовье зверей* |

| | |
|---|---|
| | Цель: скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения<br>Игра: «Кто как зимует». |
| Февраль «Мое Отечество» | *1 неделя «Зимние забавы и развлечения!»*<br>Цель: погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц.<br>Игра: «Экскурсия в зимний городок».<br>*2 неделя «Наша армия родная!»*<br>Цель: учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.<br>Игра: «К защите родины готовы».<br>*3 неделя «День защитника отечества!»*<br>Цель: продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.<br>Игра: «Корабли плывут, и ребят везут», «Скачут смелые ребята на конях».<br>*4 неделя «Папа, мама, я – дружная семья!»*<br>Цель: продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.<br>Игра: «Кто быстрее, кто сильнее», «Виды спорта». |
| Март Весенняя капель | *1 неделя «Международный женский день»*<br>Цель: продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.<br>Игра: «Как я помогаю мамочке».<br>*2 неделя «Грачи прилетели»*<br>Цель: продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность.<br>Игра: «Птички - невелички ».<br>*3 неделя «Неделя татарской культуры и др. народов»*<br>Цель: продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.<br>Игра: «Говорим по- татарски»<br>*4 неделя «Неделя русской культуры»*<br>Цель: учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.<br>Игра: «Мы веселые матрешки» |
| Апрель Весенний переполох | *1 неделя «Пробуждение природы»*<br>Цель: продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.<br>Игра: «Природа пробуждается, деревья просыпаются»<br>*2 неделя «Космические дали»*<br>Цель: учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.<br>Игра: «5, 4, 3, 2, 1 – старт!»<br>*3 неделя «Птицы и звери»*<br>Цель: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.<br>Игра: «Кто как ходит», «Какая птичка дальше улетит» |

| | |
|---|---|
| | *4 неделя «Чистый город»*<br>Цель: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.<br>Игра: «Мусор вместе соберем и порядок наведем» |
| май | 1 неделя *Мониторинг* |

Перспективный план индивидуальной работы

| Навыки, требующие дополнительной работы | Упражнения |
|---|---|
| 1. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой. | 1.1. Погружение в воду с опорой<br>1.2. Приседания в воде<br>1.3. Ходьба по дну руками вперёд и назад |
| 2. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами | 2.1. Погружение в воду без опоры |
| 3. Выдох в воду | 3.1. Выдох на воду<br>3.2. Погружение в воду с головой. |

**Перспективное планирование в старшей группе**

| Месяц | Задачи | Кол-во занятий |
|---|---|---|
| Сентябрь | 1.Рассказать детям о пользе плавания, вспомнить вместе правила поведения в бассейне и основы личной гигиены. | 1 |
| | 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе. | 1 |
| | 3-4. Осваивать различные движения в воде (ходьба в разных направлениях с разным положением рук), самостоятельно входить в воду, не бояться брызг. | 2 |
| | 5-6. Вспомнить приобретённые навыки плавания в средней группе: погружение с головой в воду, свободное лежание на воде (на спине и на груди). | 2 |
| | 7-8. . Вспомнить приобретённые навыки плавания в средней группе: скольжение, скольжение с работой ног, скольжение с задержкой дыхания на груди и на спине, скольжение с выдохом в воду н/г и н/с . | 2 |
| Октябрь | 1.Совершенствовать всплывание и лежание на воде на груди («звезда», «поплавок»). | 1 |
| | 2-3. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем с опорой. | 2 |
| | 4-5. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 2 |
| | 6-7. Продолжать обучать выдохам в воду сериями по 3-5 раз (у неподвижной опоры). | 2 |
| | 8. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с выдохом в воду (с опорой); следить за тем, чтобы погружение в воду было не животом, а головой и руками. | 1 |
| Ноябрь | 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде на спине («звезда», «поплавок»). | 1 |
| | 2-3. Продолжать обучать выдохам в воду сериями по 4-6 раз (у неподвижной опоры) и сочетать с работой ног, как при плавании кролем; обучать постепенному выдоху («шарик сдувается»). | 2 |
| | 4-5. Совершенствовать работу ног в скольжении (на груди и на спине), следить, чтобы колени были слегка согнуты, носки оттянуты. | 2 |
| | 6-7. Обучать движению рук, как при плавании кролем; следить, чтобы плечи не были сильно напряжены, а руки были выпрямлены. | 2 |
| | 8. Уменьшать поддерживающую опору-одна рука впереди с опорой (доска, игрушка), а другая рука вытянута вдоль туловища. | 1 |
| Декабрь | 1-2.Обучать правильному положению головы во время плавания на груди - приподнимание на вдохе и погружение лица в воду на выдохе (на суше и на мелкой воде). | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | 3-4. Совершенствовать работу рук, как при плавании кролем (на суше), следить за качеством движения (движения должны быть мягкими, плавными, неторопливыми, ритмичными). | 2 |
| | 5-6. Разучивание движений рук в воде на глубине по грудь. | 2 |
| | 7-8. Совершенствовать технику скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. | 2 |
| Январь | 1-2.Обучать циклу движения рук в скольжении, обучать общей координации движений. | 2 |
| | 3-4. Обучать движению рук в сочетании с дыханием (положение в воде- стоя, нагнувшись вперед). | 2 |
| | 5-6. Обучать умению сочетать работу рук и ног с дыханием (на груди). | 2 |
| Февраль | 1-2.Обучать движению ног в скольжении на спине (отталкиваться от стенки бассейна) – руки вдоль туловища. | 2 |
| | 3-4. Обучать движению рук лежа на спине (на суше); обучать скольжению на спине с работой ног, одна рука вдоль тела, другая по направлению движения (на воде). | 2 |
| | 5-6. Совершенствовать всплывание, лежание на воде; совершенствовать выдохи в воду сериями. | 2 |
| | 7-8. Обучать умению сочетать работу рук и ног с дыханием (на груди). | 2 |
| Март | 1-2.Обучать гребковым движениям рук на спине (доска зажата между ногами). | 2 |
| | 3-4. Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании у подвижной опоры (на груди и на спине). | 2 |
| | 5-6. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине | 2 |
| | 7-8. Совершенствовать умение сочетать плавательные движения с дыханием; развивать координацию. | 2 |
| Апрель | 1-2.Совершенствовать технику работы рук и ног, как при плавании кролем на груди в скольжении. | 2 |
| | 3-4. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине с поддерживающими средствами. | 2 |
| | 5-6. Обучать плаванию стилем кроль на груди и на спине без поддерживающих средств. | 2 |
| | 7-8. Совершенствовать умение сочетать плавательные движения с дыханием, развивать силу. | 2 |
| Май | 1-2.Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. | 2 |
| | 3-4. Совершенствовать умение сочетать дыхание с плавательными движениями. | 2 |
| | 5-6. Контроль приобретенных навыков. | 2 |

**Учебно- тематическое планирование в старшей группе**

| | |
|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Здравствуй осень золотая! | *1 неделя «Путешествие в осенний лес»*<br>Цель: учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.<br>Игра: «Утки - нырки»<br>*2 неделя «Дары осени»*<br>Цель: учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.<br>Игра: «Жучок - паучок».<br>*3 неделя «Откуда берется хлеб»*<br>Цель: обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле» Кроль»; |

| | |
|---|---|
| | продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.<br>Игра: «Зернышки посадим, а потом польем», «Как растет хлеб».<br>*4 неделя «Звери и птицы осеннего леса»*<br>Цель: обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.<br>Игра: «Белые медведи». |
| Ноябрь<br>Я в мире человек | *1 неделя «Спорт, спорт, спорт!»*<br>Цель: продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.<br>Игра: «Марафон, забег, эстафета».<br>*2 неделя «Край, в котором я живу»*<br>Цель: учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.<br>Игра: «Где твой дом».<br>*3 неделя «Ребенок и его здоровье»*<br>Цель: учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.<br>Игра: «Обливайся, закаляйся, и здоровым быть старайся», «Спрячемся под воду».<br>*4 неделя «Ребенок на улице города»*<br>Цель: учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в водуэ<br>Игра: «Не ходи туда один», «Фонтаны». |
| Декабрь<br>Новый год | *1 неделя «Приключения в новогоднем лесу»*<br>Цель: учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.<br>Игра: «Тюлени».<br>*2 неделя «Новогодние игрушки»*<br>Цель: учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство.<br>Игра: «Волшебные превращения», «Мы веселые ребята».<br>*3 неделя «Здравствуй, елка!»*<br>Цель: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;<br>Игра: «Кто как встречает новый год», «Шарики, фонарики и звезда».<br>*4 неделя «Праздничная неделя*<br>Цель: продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.<br>Свободные игры и упражнения. |
| Январь<br>«Зимушка – зима» | *2 неделя «Новый год в вашем доме»*<br>Цель: совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.<br>Игра: «Какие игрушки повесим на елку».<br>*3 неделя «Экскурсия в зимний лес»*<br>Цель: продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне |

| | |
|---|---|
| | с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.<br>Игра: «Кто оставил следы на снегу», «Кто как плавает».<br>*4 неделя «Зимовье зверей*<br>Цель: продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.<br>Игра: «Кто как зимует», «Белые медведи». |
| Февраль «Мое Отечество» | *1 неделя «Зимние забавы и развлечения!»*<br>Цель: обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.<br>Игра: «Зимние виды спорта».<br>*2 неделя «Наша армия родная!»*<br>Цель: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.<br>Игра: «К защите родины готовы», «Байдарки».<br>*3 неделя «День защитника отечества!»*<br>Цель: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; Игра: «Корабли плывут, и ребят везут», «Скачут смелые ребята на конях».<br>*4 неделя «Папа, мама, я – дружная семья!»*<br>Цель: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.<br>Игра: «Кто быстрее, кто сильнее», «Виды спорта». |
| Март Весенняя капель | *1 неделя «Международный женский день»*<br>Цель: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.<br>Игра: «Найди маму».<br>*2 неделя «Грачи прилетели»*<br>Цель: совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.<br>Игра: «Возвращение птиц ».<br>*3 неделя «Неделя татарской культуры и др. народов»*<br>Цель: закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.<br>Игра: «Говорим по - татарски »<br>*4 неделя «Неделя русской культуры»*<br>Цель: закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить , работая ногами, как при плавании способом»Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.<br>Игра: «Мы веселые матрешки» |
| Апрель Весенний переполох | *1 неделя «Пробуждение природы»*<br>Цель: совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.<br>Игры по выбору детей.<br>*2 неделя «Космические дали»*<br>Цель: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость. |

| | |
|---|---|
| | Игра: «5, 4, 3, 2, 1 – старт!», «Ракеты летят».<br>*3 неделя «Птицы и звери»*<br>Цель: совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.<br>Игры по выбору детей. «Чему мы научились».<br>*4 неделя «Чистый город»*<br>Цель: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.<br>Игра: «Мусор вместе соберем и порядок наведем» |
| май | 1 неделя *Мониторинг* |

Перспективный план индивидуальной работы

| Навыки, требующие дополнительной работы | Упражнения |
|---|---|
| 1. Выдох в воду | 1.1. Выдох на воду<br>1.2. Погружение в воду с головой |
| 2. Лежание на воде. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой | 2.1. Лежание на воде с поддержкой преподавателя<br>2.2. Погружение в воду с головой, с отрыванием ног от дна |
| 3. Выдох в воду | 3.1. Выдох на воду<br>3.2. Погружение в воду с головой. |

**Перспективное планирование в подготовительной группе**

| Месяц | Задачи | Кол-во занятий |
|---|---|---|
| Сентябрь | 1.Напомнить детям о пользе плавания и о правилах поведения в бассейне, об основах личной гигиены. | 1 |
| | 2. Вспомнить технику плавания на груди и на спине (на суше) с работой рук в сочетании с дыханием (на воде). | 1 |
| | 3-4. Развивать силу, координацию, умение ориентироваться в воде (ОРУ на суше и в воде). | 2 |
| | 5-6. Вспомнить приобретенные навыки плавания, полученные в старшей группе. | 2 |
| | 7-8. Вспомнить приобретенные навыки плавания, полученные в старшей группе. | 2 |
| Октябрь | 1.Закреплять всплывание и лежание на воде («поплавок», «звезда») | 1 |
| | 2-3. Закреплять скольжение на груди и на спине. | 2 |
| | 4. Обучать способам помощи уставшему на воде товарищу, обучать простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (ЧСС, осмотр кожных покровов). | 1 |
| | 5-6. Обучать дыханию с поворотом головы вправо-влево (на суше и на воде) у опоры. | 2 |
| | 7-8. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на груди. | 2 |
| Ноябрь | 1-2.Обучать дыханию с поворотом головы вправо и влево у опоры. | 2 |
| | 3-4. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на спине. | 2 |
| | 5-6. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на груди. | 2 |
| | 7-8. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на спине. | 2 |
| Декабрь | 1.Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | 2-3. Закреплять скольжение на груди и на спине, следить за дыханием во время скольжения. | 2 |
| | 4-5. Обучать согласованному движению ног и дыхания способом кроль на груди и на спине. | 2 |
| | 6-7. Обучать согласованному движению рук и дыхания способом кроль на груди и на спине. | 2 |
| | 8. Обучать дыханию с поворотом головы вправо и влево в скольжении. | 1 |
| Январь | 1.Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 3-4. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на груди. | 2 |
| | 5-6. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на спине. | 2 |
| Февраль | 1.Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 3-4. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на груди с поворотом головы на вдохе (4-5 м). | 2 |
| | 5-6. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на спине с поворотом головы на вдохе (4-5 м). | 2 |
| | 7-8. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 2 |
| Март | 1.Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 3-4. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на груди с поворотом головы на вдохе (7-8 м). | 2 |
| | 5-6. Обучать согласованному движению рук и ног с дыханием способом кроль на спине с поворотом головы на вдохе (7-8 м). | 2 |
| | 7-8. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 2 |
| Апрель | 1.Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 3-4. Совершенствовать технику согласованного движения рук и ног с дыханием (поворот головы вправо-влево на вдохе) 7-8 м на груди. | 2 |
| | 5-6. Совершенствовать технику согласованного движения рук и ног с дыханием 7-8 м на спине. | 2 |
| | 7-8. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 2 |
| Май | 1.Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо-влево в скольжении. | 1 |
| | 2. Закреплять лежание на воде («звезда») на груди и на спине, всплывание («поплавок»). | 1 |
| | 3-4. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. | 2 |
| | 5-6. Контроль приобретенных навыков. | 2 |

**Учебно - тематическое планирование в подготовительной группе**

| | |
|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Здравствуй осень золотая! | *1 неделя «Путешествие в осенний лес»*<br>Цель: закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.<br>Игра: «Утки - нырки» |

| | |
|---|---|
| | *2 неделя «Дары осени»*<br>Цель: отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.<br>Игра: «Жучок - паучок».<br>*3 неделя «Откуда берется хлеб»*<br>Цель: совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.<br>Игра: «Зернышки посадим, а потом польем», «Как растет хлеб».<br>*4 неделя «Звери и птицы осеннего леса»*<br>Цель: учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.<br>Игра: «Белые медведи». |
| Ноябрь<br>Я в мире человек | *1 неделя «Спорт, спорт, спорт!»*<br>Цель: закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений<br>Игра: «Марафон, забег, эстафета».<br>*2 неделя «Край, в котором я живу»*<br>Цель: упражнять в нырянии, скольжении, ходьбе по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль».<br>Игра: «Где твой дом».<br>*3 неделя «Ребенок и его здоровье»*<br>Цель: продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.<br>Игра: «Обливайся, закаляйся, и здоровым быть старайся», «Спрячемся под воду».<br>*4 неделя «Ребенок на улице города»*<br>Цель: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды<br>Игра: «Не ходи туда один», «Фонтаны». |
| Декабрь<br>Новый год | *1 неделя «Приключения в новогоднем лесу»*<br>Цель: учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание.<br>Игра: «Тюлени».<br>*2 неделя «Новогодние игрушки»*<br>Цель: продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.<br>Игра: «Волшебные превращения», «Мы веселые ребята».<br>*3 неделя «Здравствуй, елка!»*<br>Цель: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.<br>Игра: «Кто как встречает новый год», «Шарики, фонарики и звезда».<br>*4 неделя «Праздничная неделя»*<br>Цель: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.<br>Самостоятельные игры с игрушками и плавание. |
| Январь<br>«Зимушка – зима» | *2 неделя «Новый год в вашем доме»*<br>Цель: продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; |

| | |
|---|---|
| | упражнять в скольжении и прыжках с ныряниеи; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.<br>Игра: «Какие игрушки повесим на елку».<br>*3 неделя «Экскурсия в зимний лес»*<br>Цель: учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.<br>Игра: «Кто оставил следы на снегу», «Кто как плавает».<br>*4 неделя «Зимовье зверей*<br>Цель: учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении;<br>Игра: «Кто как зимует», «Белые медведи». |
| Февраль «Мое Отечество» | *1 неделя «Зимние забавы и развлечения!»*<br>Цель: Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.<br>Игра: «Зимние виды спорта».<br>*2 неделя «Наша армия родная!»*<br>Цель: совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.<br>Игра: «К защите родины готовы», «Байдарки».<br>*3 неделя «День защитника отечества!»*<br>Цель: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.<br>Игра: «Корабли плывут, и ребят везут», «Скачут смелые ребята на конях».<br>*4 неделя «Папа, мама, я – дружная семья!»*<br>Цель: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать.<br>Игра: «Кто быстрее, кто сильнее», «Виды спорта». |
| Март Весенняя капель | *1 неделя «Международный женский день»*<br>Цель: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди , делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде.<br>Игра: «Найди маму».<br>*2 неделя «Грачи прилетели»*<br>Цель: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде.<br>Игра: «Возвращение птиц ».<br>*3 неделя «Неделя татарской культуры и др. народов»*<br>Цель: учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.<br>Игра: «Говорим по - татарски »<br>*4 неделя «Неделя русской культуры»*<br>Цель: продолжать учит правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине<br>Игра: «Мы веселые матрешки» |
| Апрель Весенний переполох | *1 неделя «Пробуждение природы»*<br>Цель: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.<br>*2 неделя «Космические дали»* |

| | |
|---|---|
| | Цель: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.<br>Игра: «5, 4, 3, 2, 1 – старт!», «Ракеты летят».<br>*3 неделя «Птицы и звери»*<br>Цель: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.<br>Игры по выбору детей. «Чему мы научились».<br>*4 неделя «Чистый город»*<br>Цель: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.<br>Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение. |
| Май | 1 неделя *Мониторинг* |

Перспективный план индивидуальной работы

| Навыки, требующие дополнительной работы | Упражнения |
|---|---|
| 1.Скольжение на груди, спине. | 1.1. Скольжение на спине с помощью педагога, вспомогательных снарядов 1.2. Использование разных отталкиваний: от дна, одной ногой от бортика, двумя ногами |
| 2. Работа ногами, как при плавании способом «кроль». | 2.1. Движение ногами в воде, опираясь на руки<br>2.2. Движения ногами, лёжа на груди с опорой<br>2.3. Движения ногами в скольжении на груди |
| 3. Работа руками, как при плавании способом «кроль» | 3.1. Движения руками на суше в сочетании с дыханием<br>3.2.Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием |

**3.4. Игры и упражнения для обучения воспитанников плаванию в разных возрастных группах.**

*Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию во 2 младшей группе.*

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.
- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.
- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.
- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.
- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .
- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).
- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок») ; движений ног как при плавании способом кроль.

- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).
- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»…
- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках), на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.
- Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

*Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в средней группе.*

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.
- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно.
- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).
- Скольжение на груди и спине с опорой на плательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

*Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в старшей группе.*

- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под обруч, со скольжением в обруч и т. д.
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

- Прыжки в воду: из положения стоя («падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ;

- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

*Упражнения и игры для обучения воспитанников плаванию в подготовительной группе.*

- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду и др.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет;

отталкиваясь от воды руками.

- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.

- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

**3.5. Сетка занятий**

| ***День недели*** | ***Время*** | ***Группа*** |
|---|---|---|
| Понедельник | 9.00 -9.15 | 13 гр |
| Вторник | 9.00-9.15 | 12гр. |
| | 9.15- 9.30 | 3гр |
| | 9.30 -9.50 | 10гр |
| | 9.50 – 10.15 | 6гр. |
| Среда | 9.00-9.25 | 7гр. |
| Четверг | 9.00- 9.20 | 9г |
| | 9.20- 9.40 | 13гр |
| | 9.40- 10.00 | 11гр |
| | 10.00-10.25 | 7гр |
| Пятница | 9.00-9.30 | 5гр. |

| | | |
|---|---|---|
| | 9.40- 10.10 | 4гр |
| | 10.20 -10.50 | 8гр |