

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
(протокол № 1 от 29.08.2025 года)

СОГЛАСОВАНА

Советом родителей
(протокол № 1 от 29.08.2025 года)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 29.08.2025 года. № 131 -од

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 47
«Мечта» г. Георгиевска»

А.Г. Перекрестова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»
(от 3 до 8 лет)**

Срок реализации программы – 2025/2026 учебный год

*Разработал:
Инструктор по физической культуре
Булавина О.А.*

г. Георгиевск,
2025г.

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка.	3
1.1.	Направленность Программы.	3
1.2.	Актуальность Программы.	4
1.3.	Новизна Программы.	4
1.4.	Педагогическая целесообразность.	4
1.5.	Цели Программы.	4
1.6.	Задачи Программы.	4
1.7.	Отличительные особенности данной Программы	5
1.8.	Краткая характеристика воспитанников. Возрастные особенности.	5
1.9.	Контингент воспитанников	7
1.10.	Планируемые результаты освоения Программы.	7
1.11.	Методы и формы педагогической диагностики.	8
1.12.	Результаты фиксации освоения Программы.	8
2.	Содержание программы	9
2.1.	Календарно-тематический план образовательной Программы.	9
2.2.	Учебный план.	9
2.2.1.	Содержание Учебного плана.	10
3.	Методическое сопровождение.	12
3.1.	Методы проведения занятий	12
3.2.	Основные формы образовательного процесса.	12
3.3.	Структура занятий.	13
3.4.	Режим занятий.	13
3.5.	Кадровое обеспечение.	13
3.6.	Материально-техническое обеспечение.	14
3.7.	Социальное партнерство (взаимодействие с родителями)	14
4.	Методическое обеспечение	15
4.1.	Литература для педагога.	15
4.2.	Литература для родителей.	15
4.3.	Перечень нормативных и нормативно- методических документов	16
5.	Дополнительный раздел.	19
5.1.	Приложения	19-22
5.2.	Приложение «Перспективный план по возрастам»	21-51

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Настоящая программа разработана на основе методики Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с., Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.: АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание) и является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно- спортивной направленности** МБДОУ «Детский сад № 47 «Мечта» г. Георгиевска». Программа разработана на один год обучения для детей от 3 до 8 лет.

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

Настоящая программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа составлена в соответствии с:

— Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 23.07.2025 № 253-ФЗ);

— Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 21.01.2019 N 31, от 08.11.2022 N 955, вступили в силу с 17.02.2023);

— Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 01.12.2022 N 1048, от 25.10.2023 N 783 вступили в силу с 01.09.2024);

— Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.20г. № 28 (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.08.2024 N 10 вступили в силу с 01.03.2025);

— Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.21г. № 2 (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.12.2022 N 24 вступили в силу с 20.03.2023);

— «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» МР 2.4.0242-21, утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой от 17.05.2021г.;

— Уставом МБДОУ «Детский сад № 47 «Мечта» г. Георгиевска» от 29.01.2024г. № 228.

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.

Имеет физкультурно-оздоровительную направленность. 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.

1.2. Актуальность Программы

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

1.3. Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся с применением элементов аквааэробики. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

1.4. Педагогическая целесообразность.

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

1.5. Цель программы

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

1.6. Задачи программы

Образовательные:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о плавании.
- ознакомить с основными способами плавания
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей в воде (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, ит.д.)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- ознакомить с основными командами и понятиями в плавании на

Воспитательные:

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;
- сформировать потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку
- укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса конечностей.

1.7 Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественное слово и спортивное оборудование. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-8 лет. Сроки реализации программы 1 год

1.8. Краткая характеристика воспитанников. Возрастные особенности

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

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит.

Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы- 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 ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни 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. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), несформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст от 5 до 8 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 пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко перетрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, 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 и происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, 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.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

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 приступить к обучению технике основных движений, отработке их качества.

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.

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.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей

потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.9. Контингент воспитанников

Предлагаемая программа разработана для детей дошкольного возраста, описывает курс подготовки детей 3 - 8 лет.

Дети набираются в группы по заявлению родителей. Количество детей в группе до 10 человек.

*Приложение 1 «Список детей, посещающих
дополнительное образование «Обучение плаванию»*

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет

К концу года дети должны уметь:

- Свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдох и вводу в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старший дошкольный от 5 до 6 лет

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

Старший дошкольный возраст от 6 до 8 лет

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

1.11. Методы и формы педагогической диагностики.

Оценка индивидуального развития детей проводится инструктором по плаванию в рамках педагогической диагностики с целью определения индивидуального развития детей дошкольного возраста и дальнейшей эффективной работы по реализации программы.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития)
2. Оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы осуществляется два раза в год (сентябрь–апрель). В процессе диагностики инструктором по плаванию фиксируется динамика

Освоения образовательных областей в соответствии с возрастом, на основе которой составляется анализ динамики формирования интегративных качеств детей дошкольного возраста.

Результатом данного мониторинга является определение динамики физического развития и выстраивание индивидуальных перспектив укрепления здоровья и физического развития.

Система мониторинга включает диагностические методики, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы оформляется в таблицу.

Приложение 2 «Диагностическая карта»

1.12. Результаты фиксации освоения программы.

Результаты освоения программы фиксируются педагогом в аналитической справке по итогам проведенной диагностики. Проверка результатов освоения программы детьми проходит в форме игровых занятий. Итоговый контроль осуществляется в форме открытого занятия.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первая половина года:

На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. С учетом основных задач оздоровительного плавания включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. Большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

Вторая половина года:

У детей закрепляются умения и навыки плавания. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Продолжаются обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков.

2.1. Календарно - тематический план организации образовательной работы с детьми

Приложение 3

2.2. Учебный план

Возрастная группа	Количество ООД			Количество часов	
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц
Группа с 3-4 лет	2	8	72	40 мин	2 часа 40 мин
Группа с 5-8 лет	2	8	72	25-30 мин	100-120 мин

Продолжительность занятий в разных возрастных группах, мин

Основные части занятия	Вторая младшая группа	Старшая и подготовительная группы
Раздевание и подготовка к занятию	4-5	3-4
«Сухое» плавание	5-6	6-8
Душ (до / после)	6-8	5-6
Плавание	15-20	20-30
Одевание и просушивание волос	6-8	5-7
Общее время занятия (для двух подгрупп детей)	36-47	41-47

2.3. Содержание учебного плана.

ГРУППА с 3 до 4	
Название раздела	Количество часов
Познакомить с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды.	2
Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).	2
Обучать элементарным ОРУ на суше.	3
.Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) спомощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству).	4
Провести мониторинг плавательных способностей детей.	4
Создавать общие представления о плавании, показать основные движения.	2
Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть сигрушками.	
Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень.	3
Создать представление о движении ног способом кроль.	2
Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.	2
Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) безопоры.	2
Задерживать дыхание (на вдохе). Приучать погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду.	7
Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.	4
Учить лежать на спине.	6
Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.	4
Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.	4
Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).	6
Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль.	4
Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.	4
Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде.	4

Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей.	3
ВСЕГО	72 часа
ГРУППА с 5 до 8 лет	
Название раздела	Количество часов
.Напомнить о правилах поведения в бассейне (отехнике безопасности). Формировать навык личной гигиены. Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.	2
Провести мониторинг плавательных способностей детей.	4
Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.	2
Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.	4
Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).	4
Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.	2
Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.	4
Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.	4
Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.	2
Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.	2
Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.	4
Закрепить умение всплывать и лежать на воде.	4
Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.	4
Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.	4
Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.	2
Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).	2
Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.	2
Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.	4
Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.	2
Ознакомить с элементами плавания способом брасс.	4
Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.	4
Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).	2
Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.	2
Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.	4
ВСЕГО	72 часа

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

3.1. Методы проведения занятий:

Наглядные:

- наглядно — зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно — мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

3.2. Основными формами образовательного процесса являются:

В детском саду используются следующие виды организованной образовательной деятельности по плаванию:

- традиционная;
- сюжетно-игровая;
- тренировочная;
- построенная на одном способе плавания;
- игровая;
- оздоровительное плавание;
- контрольная.

Формы организации ООД по плаванию:

- Развлечения;
- Спортивные эстафеты;
- Праздники.

3.3. Структура занятия.

Виды занятий по плаванию используемые в образовательной деятельности:

Традиционное занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из 3х частей

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

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

Заключительная часть – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Сюжетно-игровые занятия, проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика занятия соответствует возрастным возможностям детей.

Тренировочные занятия решают задачу закрепления приобретенных навыков плавания – оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет. Такие занятия целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3.4. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий.

3.5. Кадровое обеспечение.

Занятия проводит педагог с высшим педагогическим образованием.

3.6. Материально-техническое обеспечение.

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на оздоровление повышение уровня двигательной активности детей необходимо:

- Плавательный бассейн
- Доски для плавания
- Надувной баскетбол
- Кольцеброс для бассейна
- Надувной мяч

- Веревка с яркой маркировкой
- Коврик резиновый
- Круг спасательный детский облегченный
- Поролоновая палка (нудолс)
- Плавающий обруч
- Корзина для инвентаря
- Маленькие мячики
- Плавающие игрушки

3.8. Социальное партнерство (взаимодействие с родителями).

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

Годовой план работы с родителями 2025– 2026 год

месяц	Группы с 3 до 4 лет	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребенка»	Общее родительское собрание
октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание
месяц	Группы с 5 до 8 лет	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Групповое родительское собрание
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребенка»	Инд. консультация
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультация
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПИЧЕНИЕ

4.1. Литература для педагога.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова- М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица). Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

4.2. Литература для детей и родителей.

1. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС,1985г.
2. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб: Нептун, 1992

4.3. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года – ООН 1990.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ (ред. От 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015 «Об образовании в Российской Федерации» (Электонный ресурс) // Официальный интернет-портал правовой информации: - Режим доступа: pravo.gov.ru.

3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантия прав ребенка в Российской Федерации».

4. Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 2 июля 2021 года;

5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года;

6. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.21г. № 2;

7. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., рег. ном. 19644.).

8. Письмо МинобрнаукиРосии «Комментарий к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. №08-249 // Вестник образования – 2014 – Апрель - № 7.

9. Приказ МинпросвещенияРосии от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам.

10. Федеральный закон Российской федерации «Об образовании в Российской Федерации, постановление правительства Российской Федерации 15 августа 2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

5.1. Приложения.

Приложение 1 «Список детей, посещающих
дополнительное образование «Обучение плаванию»

№	Фамилия Имя ребенка	Дата рождения
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Приложение 2 «Диагностическая карта»

Диагностическая карта.

Младшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Старшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на грудь	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на грудь, спине

Подготовительная группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

Методика проведения диагностики

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну. Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5

НИЗКИЙ - не плывет.

ТАБЕЛЬ УЧЕТА ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ																																				форма по ОКУД Дата		КОДЫ	
за 20 19 г.																																						0504608	
МБДОУ "Детский сад №21 "Росинка" с. Краснокумского"																																				по ОКПО		10290803	
Учреждение																																							
Структурное подразделение																																							
Вид расчета																																							
Режим работы																																							
№	Фамилия, имя ребенка	Номер счета	Плата по ставке	Дни посещения																															Пропущено дней		Дни посе- щения, подле- жащие оплате	Причи- ны непо- сещения (обосно- вание)	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	всего	в том числе подле- жащих зачисле- нию в са- ды			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	35	36	37	38				
1																																		0					
Всего отсутствует детей																																	0						
Всего присутствует детей																																	0						

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от
3 до 4 лет.**

Задачи:

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.
2. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.
3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
1 1-2	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения для плавания на суше							
2 3-4	Диагностическое обследование							
3 5-6	Различные виды ходьбы - по кругу - враспынную - бег в рассыпную	1. Движения рук способом кроль. 2. Движения рук способом брасс	Погружение в воду с головой с открыванием глаз	Многократные выдохи в воду	1. Скольжение на груди «стрела», 2. С движением ног способом кроль	1. Горизонтальное лежание на спине с поддержкой «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Жучок-паучок», «Карусели», «Насос», «Море волнуется»	Свободное плавание
4 7-8	Передвижения - «цапли» - «Гигантские шаги» - «ледокол»	Движения рук способом кроль	Погружение с открыванием глаз в воде	1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	1. Самостоятельно погрузив лицо в воду, 2. «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	1. Лежание на груди с поддержкой с выдохом в воду. 2. «Поплавок»	«Насос», «Сердитая рыбка», «Медуза»	Свободное плавание с кругом

- Задачи:**
1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.
 2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
 3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.

Недели	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
5 9-10	Ходьба по кругу с различным положением рук в различном направлении	Движение способом кроль, брасс	Погружение под воду с открыванием глаз	1. Выдохи в воду. 2. Задержка дыхания под водой	1. «Стрелочка» на груди без поддержки. 2. Скольжение на спине без поддержки	Лежание на спине и на груди	«Лодочки плывут», «Водолазы», «Насос», «Карусель»	Свободное плавание
6 11-12	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег враспынную	1. Движение рук с отведением в стороны 2. Движение рук способом кроль на груди, на спине	Погружение под воду с открыванием глаз в воде	1. Выдохи в воду. 2. «Кто дольше под водой»	1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень 2. «Стрелочка» на спине без поддержки	Горизонтальное лежание на груди без поддержки	«Шторм» «Смелые ребята» «Поезд в тоннель»	Свободное плавание
7 13-14	1. Ходьба и бег в различных направлениях	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног с опорой способом кроль	Погружение под воду с открыванием глаз в воде	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень 2. «Стрелочка» на спине без поддержки	1. Горизонтальное лежание на спине без поддержки 2. «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Невод», «Море волнуется», «Водолазы», «Пузырь»	Свободное плавание
8 15-16	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег враспынную	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног способом кроль		1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Найди себе пару», «Жучок – паучок», «Водолазы»,	Свободное плавание
9 17-18	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег враспынную	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног способом кроль		1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Найди себе пару», «Жучок – паучок», «Водолазы»	Свободное плавание

Задачи:

1. Научить скольжению на груди и на спине.
2. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.
3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.
4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
5. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
10 19-20	Различные виды ходьбы: - по кругу - в парах	1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень 2. То же на спине	1. Погружение в воду с головой. 2. «Кто дольше продержится под водой»	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой 3. Продолжительный выдох в воду	Отталкивание от бортика на груди, погрузив лицо в воду	«Поплавок», «Медуза»	«Смелые ребята», «Карасик и щука», «Достань игрушку», «Насос»	
11 21-22	Различные виды ходьбы: -«цапли» -«Гигантские шаги» - с ускорением - бег по кругу, держась за руки	1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень 2. То же на спине	1. Погружение по команде 2. Погружение с доставанием предметов	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания	Отталкивание от бортика на груди и на спине	«Стрелка» на груди и на спине» «Звезда» на груди	«Поплавок», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Качели», «На буксире»	Свободное купание с игрушками
12 23-24	Различные виды ходьбы: -«цапли», -«Гигантские шаги» - с ускорением, - бег по кругу, держась за руки	1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень 2. То же на спине		1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания	1. «Стрела» на груди и на спине с доской и без помощи	Поплавок» «Медуза»	«Карусели», «Найди себе пару», «Достань игрушку.	
13 25-26	Различные виды ходьбы и бега с изменением направления и темпа	1. Движения рук способом кроль, брасс. 2. Работа ног кролем у опоры	Погружение под воду с доставанием предметов	1. Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» 2. Кто дольше под водой?	1. Лежание на спине без поддержки. 2. Скольжение на груди и на спине с доской, без поддержки	Горизонтальн ое лежание на спине без поддержки	«Смелые ребята», «На буксире», «Насос», «Торпеда», «Винт»	Свободное плавание с игрушками и кругами

- Задачи:**
1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.
 2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
 3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
14 27-28	Бег вдоль бортика, помогая гребковыми движениями	1. Движение рук вправо, влево. 2. Движение рук, как при плавании кролем	1. Поднять руки верх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду. 2. Пройти в обруч, опущенный в воду	Попеременно приседая, выдохи в воду «насос»	1. Скольжение на груди с отталкиванием от бортика с доской. 2. Скольжение на груди с отталкиванием от бортика.	1. Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание. 2. Вдохнув, лечь на спину, держась за поручень	«На буксире», «Поезд в тоннель», «Рыбка сердится», «Водолазы»	Плывать удобным для себя способом
15 29-30	1. Ходьба спиной вперед, загребая воду. 2. Делать «волны»	1. Круговые движения руками «мельница»	1. Лежа на груди, погрузить лицо в воду, с задержкой дыхания		1. Скольжение на груди, отталкиваясь одной ногой от бортика. 2. Скольжение в положении «Стрела»	«Звезда» на груди, «Звезда» на спине	«Мы веселые ребята», «Караси и щука»	Свободное плавание с игрушками
16 31-32	Ходьба вперед, назад с гребковыми движениями	1. Движение рук из стороны в сторону «Волна» 2. «Мельница»	1. Погружение с головой с открыванием глаз 2. Подпрыгивание вверх с последующим погружением	Вдох – задержка дыхания – выдох	Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и работой ног	«Струнка», «Медуза»	«Фонтан», «Кто дальше проскользит?», «Буря в море»	Свободное плавание с кругами и нарукавниками
17 33-34	Ходьба в полуприсяде, руки за спину «Уточки».	Ходьба и бег в парах по сигналу - приседание с головой	Приседание с открыванием глаз и доставанием игрушки.	1. Медленные выдохи в воду, лежа на груди. 2. Пускание пузырей	Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и выдохом в воду	Лежание, взявшись за поручень с прямыми ногами, ноги в стороны	«Буксир», «Кто дальше проскользит?», «Лягушата»	Свободное плавание с игрушками
Каникулы	Ходьба с различным положением рук		Кто дольше продержится под водой?	У кого больше пузырей?	Скольжение на груди с доской		«Водолазы»	Свободное плавание

- Задачи:**
1. Совершенствовать работу ног, с плавательной доской.
 2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
 3. Воспитывать внимание.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
18 35-36	1. Ходьба парами 2. Ходьба в полуприсяде, руки за спину «Уточки»	Движения ног, как при плавании способом кроль на груди у бортика то же на спине	Погружение под воду с открыванием глаз и доставанием предметов	Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?»	Скольжение на груди с доской, отталкиваясь от бортика	«Звезда» на груди	«Поезд в тоннель», «Водолазы»	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с доской
19 37-38	1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег врассыпную	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног с опорой способом кроль		1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок» «Медуза» «Звездочка»	«Найди себе пару», «Жучок – паучок», «Водолазы»	Свободное плавание
20 39-40	1. Ходьба взявшись за руки	Передвижение с работой рук, способом кроль на груди и на спине	Погружение с рассматриванием предметов на дне	«Чья воронка глубже?»	Скольжение на груди и спине с работой ног, способом кроль	«Звезда» на спине	«Карусели», «Удержи воду в ладошке», «Кто дальше проскользит?»	Свободно плавание с игрушками

- Задачи:**
1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем.
 2. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
 3. Совершенствовать технику плавания кролем при помощи одних ног, с плавательной доской.
 4. Воспитывать смелость.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
21 41-42	1. Ходьба с различными вращениями рук. 2. Бег врассыпную	Гребковые движения рук вперёд	Погружение под воду с головой	Многократные выдохи в воду	1. Скольжение на груди с выдохом в воду 2. Различные виды скольжений	«Поплавок», «Медуза»	«Фонтан», «Струнка», «Кто дальше», «Буксир»	Плавание способом кроль на груди с доской и работой ног
22 43-44		Одноименные и попеременные движения рук	Погружение под воду с открыванием глаз	Многократные выдохи в воду, с опусканием лица в воду	1. Скольжение на груди с игрушкой 2. Скольжение на груди с выдохом в воду		«Водолазы», «Карусели», «Фонтан», «Мины», «Подводный вулкан»	Свободное плавание с игрушками
23 45-46	Бег в хороводе	1. Гребковые движения рук вперёд. 2. Попеременные движения рук		1. «Подуй на игрушку» 2. Сделать воронку	1. Скольжение с работой ног кролем, с опорой о плавательную доску		«Торпеды», «Жучок-паучок», «Найди себе пару»	Свободное плавание
24 47-48	1. Ходьба и бег по сигналу погружение	1. Гребковые движения рук вперёд. 2. Попеременные движения рук с передвижением		Многократные выдохи в воду, с опусканием лица в воду	Скольжение на спине с работой ног с доской		«Маленькие и большие ножки», «Водолазы», «Прятки»	Плавание способом кроль с нарукавниками

- Задачи:**
1. Обучить плаванию кролем на груди с работой ног и выдохом в воду с поддержкой.
 2. Совершенствовать скольжению на груди и спине с работой ног кролем.
 3. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.
 4. Совершенствовать работу ног способом кроль.
 5. Воспитывать смелость.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
25 49-50	Ходьба в различном темпе с движением рук	1. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика на задержке дыхания 2. То же, с выдохом в воду 3. То же на спине у бортика. 4. То же с плавательной доской		Выдохи в воду	Различные виды скольжений с работой ног кролем. Самостоятельно - погрузив лицо в воду. -отталкиваясь ногами от дна		«Винт», «Смелые ребята», «Торпеды»	Свободное плавание с игрушками
26 51-52	1. «Маленькие и большие ножки» 2. «Большие ножки»	1. Попеременные движения согнутыми в локтях руками в наклоне вперёд. 2. Работа ног у бортика способом кроль с выдохом в воду	Погружения под воду	Выдохи в воду	1. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду 2. Стрелка на груди и на спине		«Жучок паучок», «Карусели», «Водолазы», «Торпеды».	Плавание на груди при помощи ног, с надувной игрушкой в руках
27 53-54	ходьба в различных направлениях	1. Работа ног кролем на груди, у бортика с выдохом в воду 2. Работа ног кролем на спине у бортика	«Поплавок»	1. Выдохи в воду. 2. «Насос»	1. «Стрелка» на спине 2. «Стрелка» на груди		«Кораблики», «Щука», «Нырни в обруч», «Поезд в тоннель»	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с доской, с выдохом в воду.
28 55-56	«Маленькие и большие ножки»	1. Работа ног кролем на груди, у бортика с выдохом в воду					«Смелые ребята», «Стрела», «Торпеды»	Плавание способом кроль на спине (доска у груди)

- Задачи:**
1. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду(с доской).
 2. Совершенствовать навык скольжений на груди и на спине с работой ног.
 3. Совершенствовать многократные выдохи в воду.
 4. Способствовать развитию ловкости и быстроты.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
29 57-58	Различные виды передвижений в беге,	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), на спине, держась за поручень	Погружения под воду с головой		1. Скольжение на груди и на спине с работой ног 2. «Торпеды»		«Рыбка сердится», «Смелые ребята», «Винт»,	Плавание кролем на груди, работая одними ногами, с выдохом в воду, с доской
30 59-60	Ходьба: «Цапли», «Ледокол», «Лодочки с вёслами», в приседе, спиной вперед	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде	1. Скольжение на груди и на спине с работой ног	«Поплавок», «Медуза»	«Стрелка», «Солнышко и дождик», «Винт», «Маленькие и большие ножки»	Плавание облегченным способом на груди, на задержке дыхания
31 61-62	Ходьба: боком, спиной вперед, бег: в наклоне вперед с работой рук кролем на груди. Спиной вперед с вращением рук назад			Выдохи в воду	1. Скольжение на груди и на спине с работой ног		«Карусели», «Весёлые ребята», «Поезд в тоннель», «Найди свой домик»	Плавание облегченным способом кролем на груди и на спине, без выдоха в воду
32 63-64	«Гигантские шаги», «Маленькие и большие ножки»	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине	Погружения под воду		«Стрелка» на груди и на спине	«Звезда» на груди и на спине	«Салки», «Водолазы»	Плавание кролем на груди, работая одними ногами, с выдохом в воду, с доской. Свободное плавание

Задачи:

1. Обучить работе рук, облегченным кролем на груди и на спине.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
3. Определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди, без помощи ног.

недели	Передвижения	Движения рук, ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
33 65-66	Ходьба «Цапля», «Ледокол», с работой рук кролем на груди,	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине		Выдохи в воду	Скольжение на груди и на спине	«Звезда» на груди и на спине, «Поплавок»	«Винт», «Шторм», «Общее дыхание»	1. Плавание кролем на груди и на спине работая одними ногами, с выдохом в воду с доской. 2. Свободное плавание
34 67-68	Ходьба спиной вперёд. - с работой рук, как при плавании кролем на груди без выноса из воды. - с вращением рук	Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду), у опоры. То же на спине			1. «Стрела» на груди 2. Скольжения. 3. Тестирование: скольжение на груди 1,5 м	«Винт»	« Найди свой домик», «Карусели», «Жучок паучок»	Плавание кролем на груди и на спине работая одними ногами, с выдохом в воду с доской.
35 69-70	1. Ходьба со сменой темпа и направления движения. 2. «Маленькие и большие ножки»	Работа ног кролем на груди и спине у бортика	Погружения под воду с головой	Выдохи в воду			«Водолазы», «Найди себе пару», «Поезд в тоннель»	1. Плавание кролем на груди, работая одними ногами с доской. 2. Свободное плавание
36 71-72	1. Различные виды передвижений. 2. «Ледокол»	Работа ног кролем с выдохом в воду, у опоры		Многократные выдохи в воду с открыванием глаз.	Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине, без выноса из воды.	«Звезда» на груди и на спине	«Нырни в обруч», «Дельфин на охоте», «Караси и щука».	Плавание кролем на груди с выдохом в воду и на спине с доской. Свободное плавание
				Диагностическое обследование усвоения планируемых результатов				

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 8 лет.

- Задачи:*
1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
 2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
 3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.
 4. Способствовать развитию подвижности суставов.
 5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
1	1-2	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания.							
2	3-4	Диагностическое обследование							
3	5				«Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской. То же, без плавательной доски. Скольжения на груди и на спине с поддерживающим средством. То же, самостоятельно	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Солнышко и дождик », Игра «Долгое дыхание», Игра «Дельфины».

	6	Различные виды ходьбы: - «ледокол»; - «цапли»; - с вращениями рук; - в наклоне вперед, держа перед собой доску; - с ускорениями.	Погружения с головой и выдох в воду.		«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и спине.	Произвольное плавание с игрушками	Игра «Дельфины», Игра «Фонтан», Игра «Туннель».
4	7				Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. То же, на спине.	Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской в руках, с выдохом. Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской около груди. Свободное купание.	Игра «Караси и щука», Игра «Дельфины».
	8			«Звездочка» на спине		Многократные выдох в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы», Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт».

Задачи:

1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.
4. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
5. Способствовать развитию силовых возможностей.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
5	9	Различные виды ходьбы. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды.		«Звездочка»		Многократные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Торпеды».
	10				«Стрелочка» на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Карусели» Игра «Насос», Игра «Торпеды».
6	11	Различные виды ходьбы: - «цапли»; - спиной вперед с вращением рук назад; - в наклоне вперед с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята); - «Гигантские шаги».		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу). Свободное купание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».

	12			Горизонтально е лежание на груди и на спине	Скольжения с различным положением рук	Многочисленные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.		Произвольное плавание с игрушками	Игра «Маленькие и большие ножки».
7	13	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «цапли»; — с круговыми вращениями рук в различных направлениях; — работой рук облегченным кролем (без выноса из воды).				Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Плавание облегченным кролем на задержке дыхания. Плавание кролем на спине	
	14	Различные виды ходьбы.		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде		Произвольное плавание с игрушками	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду).
8	15	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях; - с имитацией работы рук облегченным кролем. Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании кролем на спине, без выноса рук из воды		«Звездочка».		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на спине.	Игра «Найди свой домик»
	16		Погру жения под воду.				Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Произвольное плавание с игрушками	Игра «Карусели» Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт».

Задачи:

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.
6. Способствовать повышению иммунитета детей.

Не- дели	№ НОД	Передвижения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
9	17	Различные виды ходьбы.	Горизон- тальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».	Скольжения на груди на спине с работой ног кролем.	Многократ- ные выдохи в воду	Работа ног, как при пла- вании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в тун- нель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
	18		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».
10	19	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.	«Медуза».		Выдохи в воду с от- крыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на прогулке».

	20		«Звездочка» на спине.	Скольжения без работы ног			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Найди себе пару».
11	21	Различные виды ходьбы по дну бассейна.	«Звездочка» на груди.	Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем, на груди с поддержкой.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Мельник на мельнице».
	22	Различные виды ходьбы: - спиной вперед, с работой рук; - в полу-приседе, с работой рук; - с вращением рук в различных направлениях.	«Медуза».	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное купание	Игра «Караси и карпы».
12	23		«Медуза».	Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, у опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди без поддержки. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Дельфины на прогулке».
	24			Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.			Произвольное плавание с игрушками	Игра «Море волнуется», Игра «Поезд в туннель», Игра «Охотники и утки».

Задачи:

1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Не- дели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
13	25	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди; - в полуприседе		«Звездочка».		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облеченным кролем на спине.	Игра «Дельфины на охоте», Игра «Усатый сом».
	26			«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Многочас- ные выдохи в воду. Выдохи в воду.	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине, без выноса рук.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Жучок- паучок», Игра «Дельфины на охоте», Игра «Караси и карпы».

14	27		Погружения под воду.	Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры.	Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Поезд в туннель».
	28	Различные виды ходьбы.		«Поплавок».		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на охоте».
15	29			«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем с выдохом в воду.	Многочисленные выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине, без выноса рук.	Игра «Жучок-паучок». Игра «Дельфины на охоте». Игра «Караси и карпы».
	30			Горизонтальное лежание на спине без поддержки.		Выдохи в воду.		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Карусели», Игра «Поезд в туннель», Игра «Торпеды».

16	31	Различные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.	Погружения под воду.			Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры	Плавание облегченным кролем на груди в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи работы ног	Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».
	32	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.				Многократные выдохи в воду		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Карусели», Игра «Насос», Игра «Дельфины на охоте», Игра «Торпеды».

- Задачи:**
1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
 2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
 3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
 4. Способствовать формированию мышечного корсета.
 5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Неде ли	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
17	33	Различные виды ходьбы: - с различным положением рук; - спиной вперед; - боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.				Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. То же, с плавательной доской.	Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Произвольное купание	Игра «Насос», Игра «Чай, чай, выручай».
	34			«Звездочка», «Поплавок», «Медуза».	Скольжения с различным положением рук.	Многократные выдохи в воду.		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Мы веселые ребята», Игра «карусели»
		Разнообразная ходьба с различными движениями руками	Погружения с доставанием предметов	«Поплавок»	Скольжения на груди и спине	Выдохи в воду. Кто дольше пробудет под водой?		Свободное плавание	Игра с мячом. Плавание с ластами с плавательной доской

18	35	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.	Погружения под воду с головой.	«Звездочка» на груди.	Различные виды скольжений с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием.	Игра «Водолазы», Игра «Найди свой домик».
	36	1. Различные виды передвижений: - «лодочки»; - разгребая воду руками; - с одновременным вращением рук вперед и назад; - спиной вперед; - бегом	Погружения под воду	«Поплавок».	«Стрелочка» на груди и на спине.	Многократные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Водолазы», Игра «Торпеды», Игра «Караси и карпы».

Задачи:

1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.
5. Воспитывать смелость и решительность.
6. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
19	37	Различные виды передвижений в воде.			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многократные выдохи в воду.	Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Торпеды».
	38	Различные виды передвижений.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине	Многократные выдохи в воду		Свободное купание.	Игра «Найди себе пару», Игра «Морской бой».
20	39	Различные виды передвижений с вращениями рук.		«Поплавок».	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многократные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание.	Игра «Усатый сом».
	40			«Звездочка» на спине.	Стрелочка» на груди и на спине.	Многократные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди на спине при помощи работы ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Усатый сом». Игра «Поезд в туннель».

21	41	Различные виды передвижений. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.		«Звездочка» на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с опорой на доску. То же, без опоры.	Игра «Насос», Игра «Торпеды».
	42	Различные виды передвижений: -«гигантские шаги»; с вращением рук вперед и назад; -с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание	Игра «Караси и карпы».
22	43	Различные виды ходьбы и бега.	Погружения под воду.		«Стрелочка» Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине (без вдоха), с опорой на доску. То же, без опоры на доску.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (со вдохом) и на спине без выноса рук из воды.	Игра «Смелые ребята», Игра «Найди себе пару».
	44	Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине, без опоры.		Работа ног, плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за поручень, вторая - вдоль туловища.	Свободное плавание	

Задачи:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.
3. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.
4. Способствовать развитию координационных способностей.
5. Воспитывать морально-волевые качества.
6. Способствовать повышению иммунитета детского организма.

Неде ли	№ НОД	Передвижения	Погруже ния	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
23	45	Различные виды передвижений.			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Скольжения на груди с работой рук, как при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна. То же, но с работой ног, как при плавании кролем на груди (на задержке дыхания). «Стрелочка» на груди.	Многократные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за неподвижную опору. То же, с подвижной опорой.	Свободное купание.	Игра «Бегом за мячом».
	46	Передвижения с вращениями рук в различных направлениях.			«Стрелочка» на спине Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. То с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками	Игра «Смелые ребята», Игра «Водное поло» по упрощенным правилам, Игра «Поезд в туннель».

24	47 занятие	Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди. Одна рука держится за поручень, вторая работает,	Погружения под воду с открыванием глаз в воде.			Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища (без вдоха).		Игра «Поезд в туннель».
	48			«Звездочка» на груди.			Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание.	Игра «Сердитая рыбка», Игра «Жучок-паучок», Игра «Маленькие и большие ножки».
25	49			«Звездочка» на груди и на спине. «Поплавок», «Медуза».	Скольжения на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.	Плавание облегченным кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».
	50				Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Торпеды», Игра «Карусели», Игра «Солнышко и дождик».

26	51	Различные виды передвижений		«Звездочка» на спине.	Скольжения на спине с работой ног, как при плавании кролем «Стрелочка» на спине.	Многokrатны е выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, одной рукой держась за поручень, вторая — вдоль туловища. То же, с работой одной рукой и ногой, на задержке дыхания.	Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Водолазы», Игра «Сердитая рыбка».
	52				Скольжения на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине.	Произвольное плавание с игрушками. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.	«Караси и карпы».

Задачи:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.
2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств.
4. Способствовать развитию силовых возможностей.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать закаливанию детского организма

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
27	53	Различные виды передвижений: - ходьба с вращением рук вперед и назад; - с ускорением; - спиной вперед с вращением рук.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине, с выдохом в воду. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Насос», Игра «Торпеды».
	54				Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Многokrатные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине без выноса рук из воды. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Невод», Игра «Карусели», Игра «Солнышко и дождик».
28	55	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения.		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и на спине. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой рук, как при плавании способом кроль. Скольжения с работой рук и ног, как при	Многokrатные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Солнышко и дождик», Игра «Чай, чай, выручай».

	56	Различные виды передвижений.				Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и щука», Игра «Насос», Игра «Караси и карпы».
	57	Различные виды передвижений.	Погружения под воду с головой.		Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем на груди и спине. Скольжения с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании «Стрелочка» на груди и на спине	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Зеркальце».
29	58	Различные виды передвижений: - «цапли»; - «гигантские шаги»; - с поворотом на 90° и 360°; - с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.				Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, держась руками за поручень.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Дельфины на охоте».
30	59	Различные виды передвижений.			Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель».
	60				Различные виды скольжений: - на груди; на спине; - с работой ног, как при плавании кролем. «Стрелочка» на груди.	Многочисленные выдохи в воду.			Игра «Пятнашки с поплачком », Игра «Карусели», Игра «Поезд в туннель».

Задачи:
воды).

1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
3. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
4. Воспитывать самостоятельность и активность.
5. Способствовать повышению иммунитета детей

Неде ли	№ НОД	Передвижения	Погруж ения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
31	61	Различные виды ходьбы.		Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
	62			«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы », Игра «Торпеды».
32	63	Различные виды ходьбы: - «рак»: «краб»; - «ледокол»; «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		«Медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на прогулке».
	64			«Звездочка» на спине.	Скольжения без работы ног			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Найди себе пару».

33	65	Различные виды ходьбы по дну бассейна.		«Звездочка» на груди.	Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Игра «Поезд в туннель». Игра «Мельник на мельнице».
	66	Различные виды ходьбы: -спиной вперед, как при плавании облегченным кролем на спине; -в полуприседе, как при плавании облегченным кролем на груди; -с вращением рук в различных направлениях.		«Медуза».	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное купание	Игра «Караси и карпы».
34	67			«Медуза».	Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, у опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди без поддержки. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Маленькие и большие ножки», Игра «Дельфины на прогулке».
	68				Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.			Произвольное плавание с игрушками	Игра «Море волнуется», Игра «Поезд в туннель», «Охотники и утки».

35	69	Различные виды ходьбы.		Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «Медуза».	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочисленные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».
	70			«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы », Игра «Торпеды».
36	71-72	Различные виды ходьбы: - «краб»; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		«Медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на прогулке».
				Диагностическое обследование усвоения планируемых результатов					

