

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №78 Красносельского района Санкт-Петербурга
«Жемчужинка»

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2022 г. № 145-ад

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по плаванию
для детей дошкольного возраста
групп общеразвивающей направленности
«Послушные волны»

Возраст: от 3 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Ларина Елена Анатольевна,
инструктор
по физической культуре

Санкт-Петербург
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Принципы и подходы к формированию программы.....	3
1.3.	Цели и задачи образовательной работы с детьми.....	4
1.4.	Характеристика возрастных особенностей детей	7
1.5.	Планируемые результаты освоения программы.....	9

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей плаванию.....	10
2.2.	Структура организации образовательного процесса по обучению детей плаванию. Формы работы с детьми.....	15
2.3.	Перспективный план образовательной работы по обучению детей плаванию.....	17
2.4.	Учебно – тематический план работы по плаванию.....	21
2.5.	Взаимодействие с педагогами и родителями.....	45
2.6.		

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.	Организация развивающей предметно-развивающей среды....	45
3.2.	Перечень методического обеспечения.....	46
	Список используемой литературы	47

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая Рабочая программа по плаванию для детей дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности (Далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДОО) с учетом Образовательной программы дошкольного образования и Рабочей программы воспитания ГБДОУ детского сада № 78 «Жемчужинка», а также парциальной программы «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время Программа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При проектировании Программы особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьми в процессе обучения плаванию.

Программа разработана для детей младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста. Материал представлен в шаговой форме, чтобы обеспечить овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Программа опирается на современные методики образного сюжетного представления о двигательном действии и дидактические принципы обучения плаванию в зависимости от морфофункциональных свойств организма и сенситивных периодов развития.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющее степень освоения плавательных движений.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Данная Программа опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуальных особенностей ребенка:

- Принцип доступности, предполагающий опору содержания программы на возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста, использование таких методов и приемов, которые позволяют обеспечить сохранение и поддержание интереса детей к занятиям плавания;
- Принцип постепенности, раскрывающийся в необходимости поэтапного освоения детьми данной программы, разумного дозирования физической нагрузки на ребенка.

- Принцип систематичности - с учетом индивидуальных возможностей, определяющий единство компонентов педагогического процесса: от постановки целей до результата, зависимости содержания, методов, приемов, форм работы с детьми от индивидуальных возможностей и потребностей каждого ребенка.
- Принцип «от простого к сложному» выступает как условие освоения детьми более сложных приемов плавания, а также приучения их к самостоятельному, уверенному выполнению упражнений на все большей глубине.
- Принцип наглядности, учитывающий психологические особенности дошкольников и специфику построения педагогического процесса в детском саду.
- Принцип сознательности и активности, позволяющий создать условия для раскрытия субъектных проявлений каждого малыша, поощрения активности, инициативности дошкольников.
- Принцип «от целого к частному» предусматривает определенную последовательность в постановке задач, подборе упражнений и приемов обучения.

При построении Программы основной акцент ставился на реализацию игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач. Использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

1.3. Цели и задачи образовательной работы с детьми

«Первая волна»:

Цели:

- обучать детей безбоязненному погружению в воду, выдохам в воду и плаванию с предметом;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливать детский организм.

Задачи:

Образовательные:

- адаптировать детей к водному пространству;
- учить без боязни заходить в воду и свободно передвигаться в ней;
- учить задерживать дыхание, выполнять погружение и лежание на поверхности воды;
- учить плавать при помощи ног способом кроль на груди с предметом.

Оздоровительные:

- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;

- повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы;
- формировать гигиенические навыки.

Воспитательные:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкость;
- воспитывать положительное отношение детей к занятиям;

«Вторая волна»:

Цели:

- обучать детей ориентироваться под водой, лежать на воде, плавать с доской.
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливать детского организма.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать обучать выдоху в воду с открыванием глаз под водой;
- обучать скольжению на груди, спине;
- обучать передвижению при помощи ног способом кроль на груди (в согласовании с дыханием), спине;
- обучать плаванию в согласовании рук способом кроль;
- обучать движению рук способом брас;
- обучать плаванию комбинированным способом (руки – брас, ноги кроль).

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать работу вестибулярного аппарата;
- активизировать обменные процессы центральной нервной системы.

Воспитательные:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкости, ловкости, выносливости;
- повышать эмоциональный фон;
- воспитывать выдержку;
- воспитывать уверенность в своих силах;
- воспитывать морально-волевые качества (сдержанность, дисциплинированность, честность, целеустремленность);
- воспитывать выдержку.

«Третья волна»:

Цели:

- обучать детей плавать;

- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливать детский организм;

Задачи:

Образовательные:

- обучать плаванию кролем на груди;
- обучать плаванию кролем на спине;
- обучать плаванию комбинированным способом;
- развивать выносливость.

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять дыхательную мускулатуру, улучшать подвижность грудной клетки;
- повышать общую и силовую выносливость мышц;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы.

Воспитательные:

- воспитывать волю, целеустремленность;
- воспитывать чувство товарищества, выдержки;
- воспитывать сознательную дисциплину, организованность;
- воспитывать уверенность в своих силах.

«Четвертая волна»:

Цели:

- обучать детей плавать;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливать детский организм.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать плавание кролем на груди в полной координации (дыхание произвольное);
- совершенствовать плавание кролем на спине в полной координации;
- обучать элементам плавания способом брасс, дельфин;
- обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
- развивать выносливость.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма;
- формировать гигиенические навыки;

Воспитательные:

- воспитывать культуру выполнения упражнений;
- воспитывать настойчивость, чувство собственного достоинства, выдержку;
- воспитывать сознательную дисциплину, организованность;
- воспитывать уверенность в своих силах.

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей

Младший возраст 3-4 лет

У детей младшего дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора (Н.И. Красногорский). Условные рефлексy в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки ребенка вначале непрочны.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Так, чем младше ребенок, тем быстрее происходит утомление. Для образования определенных двигательных навыков (в том числе плавательных) и закрепление их как условных рефлексов (образование двигательного стереотипа) требуется определенная повторность и последовательность применения раздражителей: физических (плавательных) упражнений, проводимых по определенному плану.

Средний возраст 4-5 лет

Детям исполнилось четыре года. Возросли их физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворенности этой потребности, ограничения двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, упражнениями под музыку.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

На пятом году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Если ребенок трех лет вполне удовлетворяется обществом кукол, то средний дошкольник нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Поэтому образовательная деятельность, построенная на игровых методах наиболее актуальна в этом возрасте.

Старший возраст 5 – 6 лет

Этот возраст характеризуется активизацией ростового процесса. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении

большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и др.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически, что связано с возрастающей физической выносливостью.

Расширяются интеллектуальные возможности детей. Они довольно уверенно осваивают ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, сверху-внизу, спереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т.д. В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышается острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируется представление детей.

Подготовительный возраст 6-7 лет

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. По данным специалистов легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6 – 7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика развития нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, т.к. двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, т.е. улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

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.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Возраст 3-4 лет относится к первому - адаптационному этапу обучения, который начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Продолжается до того момента, как ребенок освоится в воде, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, погружаться под воду, играть. В начале и в конце года проводится оценочный тест по первому этапу обучения.

Возраст 4-5 лет относится ко второму этапу обучения, который предполагает дальнейшее обучение детей погружаться и ориентироваться под водой, формировать навык горизонтального положения тела в воде. Обучение элементам техники плавания кролем на груди, спине.

Возраст 5-6 лет относится к третьему этапу обучения, который подразумевает обучение скольжению на груди, спине, плаванию произвольным способом.

Возраст 6-7 лет относится к четвертому этапу обучения, который подразумевает обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации, плаванию способом брасс, дельфин, обучению комбинированному плаванию.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы

Программа представлена разделами «Плавание » и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

«Первая волна»:

Содержание раздела «Плавание» включает в себя начальное обучение плаванию и содержит следующие задачи:

1. Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей со свойствами воды;
- обучать свободному передвижению в водном пространстве;
- научить задерживать дыхание, погружаться под воду и лежать на воде.

2. Приобщать малышей к плаванию:

- обучать скольжению с предметом и без него;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног способом кроль;
- учить плавать облегченным способом.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

1. Упражнения для разминки на суше позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков.
- махи руками в разных направлениях;
- круговые движения рук вперед, назад;
- разнообразные сгибания, разгибания рук;
- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;
- упражнения на восстановление дыхания.

2. Упражнения по обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплывание и лежание на воде;

- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

3. Рекомендованные игры на воде:

«Дождик», «Карусель», «Пузырь», «Смелые ребята», «Кто быстрее», «Мы в аквапарке», «Затейники», «Усатый сом», «Найди клад», «Оса», «Жучек паучок», «Рыбак и рыбки», «Сердитая рыбка», «Охотники и утки», «Салки», «Море волнуется».

Раздел «**Здоровье**» включает в себя следующие задачи:

1. способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
2. укреплять мышечную систему организма;
3. формировать «дыхательное удовольствие»;
4. формировать гигиенические навыки:
 - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
 - одеваться в определенной последовательности;
5. учить правила поведения на воде:
 - осторожно ходить по обходным дорожкам;
 - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
 - не торопиться и не толкать впереди идущего;
 - слушать и выполнять все указания инструктора.

«Вторая волна»:

Содержание раздела «**Плавание**» включает в себя начальное обучение плаванию и решает следующие задачи:

1. Продолжать обучать детей выдоху в воду;
2. Учить способности держаться на воде:
 - выполнять упражнение «поплавок»;
 - упражнение «звездочка» на груди, спине;
 - обучить скольжению на груди, спине без предмета;
 - раздельным движениям плавания способом кроль.
3. учить плавать при помощи попеременных движений ног способом кроль на груди, спине.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

1. Упражнения для разминки на суше позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега;

- разновидности прыжков.
- махи руками в разных направлениях;
- круговые движения рук вперед, назад;
- разнообразные сгибания, разгибания рук;
- упражнения на координацию;
- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;
- упражнения на восстановление дыхания;

Разнообразные способы передвижения по дну:

- ходьба с выдохами в воду;
- ходьба с попеременной работой рук способом кроль на груди отталкиваясь от воды;
- приседания с погружением под водой с открытыми глазами;
- прыжки вперед на двух – плечи под водой (пружинка);
- прыжки вперед, выпрямляя ноги и скользя по поверхности (лягушка).

Рекомендованные игры:

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

2. Упражнения по обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

Раздел **«Здоровье»** включает в себя следующие задачи:

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка, формировать «дыхательное удовольствие»;
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки.

- самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
- аккуратно складывать и вешать одежду;
- самостоятельно пользоваться полотенцем;
- последовательно вытирать части тела.

«Третья волна»:

Содержание раздела **«Плавание»** включает в себя начальное обучение плаванию и содержит следующие задачи:

1. Продолжать обучать скольжению на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ногами и дыхание.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

1. Упражнения для разминки на суше позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков.
- махи руками в разных направлениях;
- круговые движения рук вперед, назад;
- разнообразные сгибания, разгибания рук;
- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;
- упражнения на восстановление дыхания.

2. Упражнения по обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы
5. Формировать гигиенические навыки:
 - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и мочалкой;
 - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - осторожно сушить волосы феном.

Рекомендуемые игры на воде:

«Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки с мячом», «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

«Четвертая волна»:

Содержание раздела «Плавание» содержит следующие задачи:

1. Совершенствовать работу ног при плавании способом кроль на груди, спине
2. Обучать движению ног способом «брасс», «дельфин».
3. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди в согласовании рук и дыхания.
4. Совершенствовать плавание всеми способами в полной координации.
5. Обучать плаванию под водой.
6. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
7. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

1. Упражнения для разминки на суше позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков;
- махи руками в разных направлениях;
- круговые движения рук вперед, назад;
- разнообразные сгибания, разгибания рук;
- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;

- упражнения на восстановление дыхания.

2. Упражнения по обучению плаванию направлены на закрепление освоенных навыков, на развитие способности применять разные стили плавания в различных условиях. Научить детей находится на поверхности воды без опоры более длительный период.

- упражнения на технику выполнения движений рук, ног различными способами;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения в согласовании с дыханием;
- упражнения под водой;
- упражнения, направленные на развитие выносливости;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные на развитие координации;

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
 - быстро раздеваться, одеваться;
 - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу.
 - насухо вытираться;
 - сушить волосы под феном;
 - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Рекомендуемые игры на воде:

«У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа» «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

2.2. Структура организации физкультурно – оздоровительной работы.

Формы работы с детьми.

В дошкольном учреждении используются следующие виды непосредственно – образовательной деятельности по плаванию:

Традиционная (учебно-тренировочная); Сюжетно – игровая;

Построенная на одном способе плавания; Игровая; Контрольное занятие.

По своей структуре каждое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть проводится на суше либо на суше и частично в воде, основная только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Наиболее эффективные формы работы с детьми, используемые при обучении плаванию:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- диагностика – начало и конец учебного года;
- праздники и развлечения;
- индивидуальная работа с детьми;
- свободное плавание;
- работа с родителями и педагогами.

Форма организации детей на занятиях по плаванию - подгрупповая.

Возрастные группы делят на подгруппы по 7 человек.

Длительность занятий во второй младшей группе составляет 15 – 20 минут, в средней-20-25 минут, в старшей 25-30 минут, в подготовительной 30-35 минут.

2.3. Перспективный план образовательной работы по обучению детей плаванию «Первая волна»

Задачи	Занятия № 1-8	Занятия № 9-16	Занятия № 17- 24	Занятия № 25-32
Обучающие	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение входу в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию	1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2. Обучение плаванию облегченным способом. 3. Закрепление пройденного материала.	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания.	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям	Воспитание решительности, выдержки	Воспитание организованности

«Вторая волна»

Задачи	Занятия № 1-8	Занятия № 9-16	Занятия № 17- 24	Занятия № 25-32
Обучающие	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	1. Обучение плаванию на груди, спине с выносом рук при помощи движений ног способом кроль	Подготовка к сдаче норм второго этапа обучения плаванию
	2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа на поверхности, открывая глаза. 4. Дальнейшее обучение выдоху в воду.	2. Обучение скольжению на груди, спине. 3. дальнейшее обучение движений рук способом брас. 4. Закрепление пройденного материала.	2. Обучение плаванию в согласовании с движениями рук способом кроль. 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – брас, ноги – кроль). 4. Совершенствование изученных упражнений.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости.	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности	Воспитание выдержки.

«Третья волна»

Задачи	Занятия № 1 – 8	Занятия № 9 – 16	Занятия № 17 – 24	Занятия № 25 – 32
Обучающие	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук на задержке дыхания. 2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (поворот головы на вдох). 3. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации на задержке дыхания. 4. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. 5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног. 6. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. 7. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине	1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – дельфин, ноги – кроль). 4. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. 5. Закрепление пройденного материала.	1. Обучение скольжению на груди (спине) без опоры. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль. 3. Обучение комбинированному способу плавания (руки - брасс, ноги - кроль). 4. Совершенствование изученных движений.	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.	1. Повышение общей и силовой подвижности мышц. 2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких	1. Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки.	Воспитание сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах.

«Четвертая волна»

Задачи	Занятия № 1 – 8	Занятия № 9 – 16	Занятия № 17 – 24	Занятия № 25 – 32
Обучающие	1. Совершенствование движений ног при плавании способом кролем на груди, спине. 2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием. 3. Закрепление и совершенствование навыка плавания способом кроль на груди, спине в полной координации. 4. Закрепление навыка плавания при помощи движения ног способом дельфин. 5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки брасс – ноги кроль; руки дельфин ноги кроль)	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. 2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации. 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	1. Обучение плаванию под водой. 2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2. Закаливание организма.	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Улучшение подвижности связок грудной клетки; 3. Увеличение резервных возможностей органов дыхания.	1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Воспитание воли, выдержки.	Воспитание целеустремленности, сообразительности.	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности.	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности.

**2.3. Учебно – тематический план работы
«Первая волна»
I полугодие**

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы знаний																
Правила поведения в чаше бассейна	+									+						
Правила поведения в душе.	+									+						
Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+									+						
Общеразвивающие упражнения																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Наклоны, повороты с различным положением рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные упражнения																
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад;			+		+			+	+	+	+	+		+		+

«мельницы» всех видов и т.д.)																	
Имитация плавания ногами кролем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																	
«Пузырь»	+																
«Дождик»		+				+											
«Карусель»			+														
«Кто быстрее»				+													
«Мы ребята смелые»				+													
«Мы в аквапарке»					+												
«Затейники»							+										
«Усатый сом»								+									
«Найди клад»									+						+		
«Оса»										+							
«Жучек-паучок»											+						
«Рыбак и рыбки»												+					
«Сердитая рыбка»													+				
«Салки»														+			

«Охотник и утки»																+	
«Море волнуется»																	+
Упражнения в воде																	
- вхождение в воду, передвижения в воде, ознакомление со свойствами воды – плотностью, прозрачностью, вязкостью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз;	+	+	+	+	+												
- опускание лица в воду;		+	+	+													
- обучение выдоху в воду;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- подныривание в воду с помощью преподавателя;		+	+	+	+												
- ныряние через обруч;							+	+	+								
- погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- лежание с надувным кругом;					+												
- лежание на воде, держась за опору;								+	+	+							
- лежание на воде без опоры;										+	+	+	+	+	+	+	+
- скольжение с надувным кругом или в нарукавниках;											+	+					
- скольжение без круга;													+	+	+	+	+
- изучение движений ног способом кроль на груди, спине;						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

движений ног способом кроль;																	
- изучение движений рук способом брас;															+	+	+
Тестирование			+														
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы знаний																
Правила поведения в чаше бассейна	+									+						
Правила поведения в душе.	+									+						
Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+									+						
Общеразвивающие упражнения																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Наклоны, повороты с различным положением рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные упражнения																
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад;			+		+			+	+	+	+	+		+		+

«мельницы» всех видов и т.д.)																	
Имитация плавания ногами кролем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																	
«Пузырь»	+																
«Дождик»		+				+											
«Карусель»			+														
«Кто быстрее»				+													
«Мы ребята смелые»				+													
«Мы в аквапарке»					+												
«Затейники»							+										
«Усатый сом»								+									
«Найди клад»									+						+		
«Оса»										+							
«Жучек-паучок»											+						
«Рыбак и рыбки»												+					
«Сердитая рыбка»													+				

«Салки»															+		
«Охотник и утки»																+	
«Море волнуется»																	+
Упражнения в воде																	
- вхождение в воду, передвижения в воде, ознакомление со свойствами воды – плотностью, прозрачностью, вязкостью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз;	+	+	+	+	+												
- опускание лица в воду;		+	+	+													
- обучение выдоху в воду;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- подныривание в воду с помощью преподавателя;		+	+	+	+												
- ныряние через обруч;							+	+	+								
- погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- лежание с надувным кругом;					+												
- лежание на воде, держась за опору;								+	+	+							
- лежание на воде без опоры;										+	+	+	+	+	+	+	+
- скольжение с надувным кругом или в нарукавниках;											+	+					
- скольжение без круга;														+	+	+	+
- изучение движений ног способом кроль на груди, спине;						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

- плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль;							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- изучение движений рук способом брас;															+	+	+
Тестирование																+	
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**«Вторая волна»
I полугодие**

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы знаний																
Правила поведения в чаше бассейна	+															
Правила поведения в душе.	+															
Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+															
Общеразвивающие упражнения																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения в воде																	
Обучение движениям рук способом кроль на груди (спине) стоя на дне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди, при помощи ног в согласовании с дыханием, с опорой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Погружение в воду с открыванием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног способом кроль на груди (спине)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лежание на груди (спине) с опорой	+	+															
Лежание на груди (спине) без опоры			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение плаванию кролем на груди (спине) включая движения рук на задержке дыхания.											+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее обучение движений рук способом брасс												+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																	
«Телефон»	+									+							
«Догони меня»	+									+							
«Рыбак и рыбаки»		+									+						

«Гуси»			+								+					
«Затейники»			+			+						+			+	
«Найди клад »				+						+			+			+
«Сомбреро»					+									+		
«Усатый сом»						+										
«Футбол»							+							+		
«Щука и рыбки»								+							+	
«Насосы»									+							+
«Буксир»			+								+					
«Удочка»				+								+				
«Море волнуется»					+								+			
«Салки»						+								+		
«Веселые ребята»							+								+	
«Морской бой»								+								+
Тестирование			+													
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы знаний																
Правила поведения в чаше бассейна	+															
Правила поведения в душе.	+															
Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+															
Общеразвивающие упражнения																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения в воде																
Обучение движениям рук способом кроль на груди (спине) стоя на дне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди, при помощи ног в согласовании с дыханием, с опорой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Погружение в воду с открыванием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног способом кроль на груди (спине)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лежание на груди (спине) без опоры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение плаванию кролем на груди (спине) включая движения рук на задержке дыхания.			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди, при помощи ног с выносом (без выноса) рук на задержке дыхания, без опоры			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее обучение движений рук способом брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																
«Телефон»	+															
«Догони меня»	+															

«Рыбак и рыбаки»		+															
«Гуси»			+														
«Затейники»			+			+											
«Найди клад »				+							+						
«Сомбреро»					+												
«Усатый сом»																	
«Футбол»							+										
«Щука и рыбки»								+									
«Насосы»									+								
«Буксир»											+						
«Удочка»												+					
«Море волнуется»													+				
«Салки»														+			
«Веселые ребята»															+		
«Морской бой»																+	
Тестирование																+	
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**«Третья волна»
I полугодие**

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы знаний																
Правила поведения в чаше бассейна	+															
Правила поведения в душе.	+															
Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+															
Общеразвивающие упражнения																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения в воде																
Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди при помощи движений:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ног, дыхание произвольное с доской;																
- ног в согласовании с дыханием с доской;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- рук при задержке дыхания, доска зажата коленями;			+	+	+	+	+	+	+	+						
- одновременно рук и ног в согласовании с дыханием, с доской в руках.											+	+	+	+	+	+
- в полной координации											+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на спине:																
- при помощи движений ног, с доской;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- при помощи движений рук,					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- в полной координации													+	+	+	+
Изучение движений рук способом:																
- брасс в согласовании с дыханием					+	+	+	+	+	+						
- дельфин при задержке дыхания													+	+	+	+
- дельфин в согласовании с дыханием															+	+
Плавание комбинированным способом:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

- руки - брасс, ноги – кроль																	
- руки - дельфин, ноги - кроль														+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																	
«Футбол»	+							+									
«Салки»		+				+			+								+
«Охотники и утки»			+									+					
«Белые медведи»				+						+							
«Невод»					+								+				
«Затейники»		+					+										
Эстафеты								+							+		
Тестирование			+														
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы знаний																
Правила поведения в чаше бассейна	+															
Правила поведения в душе.	+															
Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+															
Общеразвивающие упражнения																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения в воде																
Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди при помощи движений:																
- ног, дыхание произвольное с доской;			+	+												
- ног в согласовании с дыханием с доской;	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- одновременно рук и ног в согласовании с дыханием, с доской в руках.	+	+					+	+			+	+				
- в полной координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на спине:																
- при помощи движений ног, с доской;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- при помощи движений рук,	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+				
- в полной координации			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Изучение движений рук способом:																
- брасс в согласовании с дыханием					+	+	+	+			+	+				
- дельфин при задержке дыхания							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- дельфин в согласовании с дыханием	+	+					+	+			+	+				
Изучение движений ног способом дельфин					+	+	+	+	+	+						
Плавание комбинированным способом:	+	+	+	+			+	+			+	+	+	+	+	+

- руки - брасс, ноги – кроль																
- руки - дельфин, ноги - кроль	+	+	+	+	+	+			+	+						
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																
«Салки»		+				+			+							+
«Затейники»		+					+									
«Пушбол»					+							+				
«Караси и карпы»			+							+						
«Веселые ребята»				+									+			
«Удочка»	+										+					
«Насосы»						+										+
«Буксир»	+								+							
Эстафеты								+						+		
Тестирование															+	
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

«Четвертая волна»
I полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы знаний:																
Правила поведения в чаше бассейна	+															
Правила поведения в душе.	+															
Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+															
Общеразвивающие упражнения:																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в воде:																
- ходьба с круговым движением руками вперед поочередно, грудь лежит на воде;																
- ходьба с круговыми движениями руками назад поочередно, спиной вперед;																
- ходьба с имитацией движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием																
Совершенствование плавания кролем на груди:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- «Торпеда»: плавание кролем на груди ногами, руки вперед, с задержкой дыхания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
- плавание кролем на груди одними руками (мельница), доска зажата коленями, с задержкой дыхания;									+	+			+	+		
- плавание кролем на груди, доска в руках, вдох на каждый гребок								+	+	+	+	+	+	+	+	+
- плавание кролем на груди в полной координации												+	+	+	+	+
Совершенствование плавания кролем на спине:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- при помощи движений ног с различным положением рук;									+	+	+	+	+			
- при помощи движений рук, доска зажата коленями;												+	+			
- в полной координации.												+	+	+	+	+
Совершенствование плавания способом брасс при помощи движений:																

- ног с доской, дыхание произвольное;						+	+	+	+	+	+	+				
- ног с доской, вдох выдох на каждое отталкивание;													+	+	+	+
- рук и ног с задержкой дыхания;													+	+	+	+
- в полной координации.															+	+
<i>Разучивание элементов плавания способом дельфин:</i>																
- плавание способом дельфин ногами, доска в руках, дыхание произвольное, (с задержкой дыхания);																
- плавание способом дельфин руками, доска зажата коленями, дыхание произвольное, (с задержкой дыхания);																
<i>Плавание комбинированным способом:</i>																
- руки - брасс, ноги – кроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- руки - дельфин, ноги - кроль														+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Подвижные игры:</i>																
«Футбол»	+							+								
«Салки»		+				+			+							+
«Охотники и утки»			+									+				
«Белые медведи»				+						+						
«Невод»					+								+			
«Затейники»		+					+									
Эстафеты								+						+		
Тестирование			+													
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II полугодие

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы знаний:																
Правила поведения в чаше бассейна	+															
Правила поведения в душе.	+															
Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос.	+															
Общеразвивающие упражнения:																
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация плавания ногами кролем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в воде:																
Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Плавание кролем на груди при помощи движений:</i>			+	+												
- ног, дыхание произвольное с доской;																
- ног в согласовании с дыханием с доской;	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- одновременно рук и ног в согласовании с дыханием, с доской в руках.	+	+					+	+			+	+				
- в полной координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Плавание кролем на спине:</i>			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- при помощи движений ног, с доской;																
- при помощи движений рук,	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+				
- в полной координации			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Изучение движений рук способом:</i>					+	+	+	+			+	+				
- брасс в согласовании с дыханием																

- дельфин при задержке дыхания							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- дельфин в согласовании с дыханием	+	+					+	+			+	+				
Изучение движений ног способом дельфин					+	+	+	+	+	+						
Плавание комбинированным способом: - руки - брасс, ноги – кроль	+	+	+	+			+	+			+	+	+	+	+	+
- руки - дельфин, ноги - кроль	+	+	+	+	+	+			+	+						
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры:																
«Салки»		+				+			+							+
«Затейники»		+					+									
«Пушбол»					+							+				
«Караси и карпы»			+							+						
«Веселые ребята»				+									+			
«Удочка»	+										+					
«Насосы»						+										+
«Буксир»	+								+							
Эстафеты								+						+		
Тестирование															+	
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.5. Взаимодействие с педагогами и родителями

По мере включения родителей в физкультурно-оздоровительную работу детского сада необходимо как можно чаще проводить с ними консультации, направленные на повышение эффективности охраны и укрепления здоровья детей посредством водных процедур в условиях домашнего воспитания и обучения.

Водные процедуры достаточно просты, легко дозируются. Однако эффект от них сильнее, чем от воздушных ванн: при этом происходит тренировка как нервной, так и сердечно-сосудистой системы. Все это способствует укреплению организма.

Темы консультаций для педагогов и родителей

Тема № 1: *«Правила поведения и гигиенические требования при посещении бассейна»*

Тема № 2: *«Методика проведения водных процедур до обучения плаванию»*

Тема № 3: *«Преодоление водобоязни»*

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация предметно-развивающей среды.

1. Разделительные дорожки.
2. Обходные резиновые дорожки;
3. Съёмная пластмассовая горка.
4. Пластмассовый шест длиной 2-2,5 м.
5. Термометр комнатный.
6. Термометр для воды.
7. Секундомер.
8. Судейский свисток.
9. Магнитофон.
- 10 Корзины для мячей и игрушек.
11. Обручи, гимнастические палки для ныряния.
12. Удочка с надувным мячом на конце лески.
13. Плавательные доски.
14. Резиновые надувные круги.
15. Надувные манжеты или нарукавники.
16. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.).
17. Донные игрушки.
18. Надувные резиновые мячи разных размеров.
19. Наглядные пособия, карточки-схемы.

3.2 Перечень методического обеспечения

1. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми).
2. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю. Синельникова. – М.: АРКТИ, 2012. – 168с. (Растём здоровыми).
3. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ /Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104с. (Растём здоровыми).
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.
5. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.
6. Ботякова О.Ю. Уроки плавания для младенцев. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2010. – 32с.: ил. – (Серия «Наша кроха»).
7. Козлов А.В. Спортивные способы плавания: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 180с.
8. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 101с.
9. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- ◆ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ◆ СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»
- ◆ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- ◆ Методические рекомендации по разработке рабочих программ. Приложение к Письму Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.06.2014 № 03-20-2419/14-00.
- ◆ Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Радуга» С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и др. науч. рук. Е.В. Соловьева- М.: Просвещение, 2016
- ◆ О.А. Воронкевич, Т.Ю. Седачева, Е.А. Якимова. Рабочая программа педагога ДООУ как инструмент реализации основной образовательной программы дошкольного образования./ Дошкольная педагогика, № 4, 5, 2014