

Принято:  
Педагогическим советом  
(Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ  
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

**Направленность: физкультурно - спортивная  
Уровень стартовый**

(Возраст обучающихся: 3 – 7 лет, срок реализации 1 год)

Составитель инструктор  
по физической культуре :  
Селедкина Надежда Анатольевна

г. Обнинск  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка-----	2-3
2. Цель-----	4
3. Задачи-----	4
4. Принципы-----	4-5
5. Формы и методы-----	5
6. Ожидаемые результаты-----	6-7
7. Основные знания, умения и навыки-----	7-9
8. Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися плаванием-----	10
9. Учебный методический план кружка по обучению детей плаванию «Золотая рыбка»-----	11-16
10. Содержание учебного материала-----	17-19
11. Методическое обеспечение-----	20
12. Материально-техническое обеспечение программы-----	20
13. Литература-----	21

## **Пояснительная записка**

### ***Направленность программы***

Одним из направлений работы образовательной деятельности МБДОУ «ЦРР-детский сад «Сказка» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них - это занятия плаванием. Основной направленностью дополнительной программы «Золотая рыбка» является совершенствование полученных умений и навыков старших дошкольников элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

### ***Новизна и актуальность***

Программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста. В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие. Осваивая разные виды движений в воде, ребенок учится ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельное решение. Для удобства восприятия в программу включены разные виды упражнений и игр, в том числе сопровождаемые стихами для детей и загадками, упражнения с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц.

Работая по основной программе "Обучение плаванию в детском саду" Т.И. Осокиной, я столкнулась с проблемой недостатка количества часов, отведенных на занятия, этого времени совершенно недостаточно для того, чтобы дошкольники в полной мере освоили курс обучения плаванию и автор программы это подтверждает: "В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания".

Наш детский сад располагает всеми возможностями для проведения не только основных, но и дополнительных занятий плаванием (наличие крытого бассейна в здании МБДОУ), кроме того одним из направлений деятельности нашего МБДОУ является физическое развитие детей, а как известно, занятие плаванием непосредственно влияет на физическое развитие и оздоровление организма.

## **Цель**

- Целью данной программы является обучение детей старшего дошкольного возраста элементарным видам плавания,
- Совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях (НОД);
- Закаливание и укрепление детского организма, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию;

## **Задачи.**

### **Оздоровительные:**

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

### **Образовательные:**

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

### **Развивающие:**

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

### **Воспитательные:**

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

### ***Программа опирается на общепедагогические принципы:***

**систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

**доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

**наглядности** - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

**комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

**личностной ориентации** - учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

**сопровождения** - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных

особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

**Возраст детей** посещающих кружок «Золотая рыбка» 4 - 7 лет.

**Сроки реализации программы** дополнительного образования - один год.

<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество в неделю</b>	<b>Количество занятий в год</b>
30 минут	2 раза	8 занятий	56 занятий

**Для реализации программы необходимы:**

- учебно-тематический план
- календарно-тематический план
- конспекты занятий
- диагностическая карта
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше)
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

**Формы и методы работы:**

- Наглядные методы объяснительно-иллюстративного характера и информативно-рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец инструктора, показ инструктора);
- Репродуктивный (прием повтора, выполнение упражнений на суше);
- Словесные методы репродуктивного, частично поискового характера.
- Наиболее эффективным приемом обучения детей плаванию является - игровой. Условно игры можно разделить на следующие группы:
- Игры по ознакомлению со свойствами воды.
- Игры, обучающие погружению и всплытию.
- Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.
- Игры, способствующие выработке навыка скольжения.
- Игры, обучающие дыханию.
- Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.
- Игры по овладению простейшими прыжками.

Занятия с детьми по программе проводятся в форме совместной партнёрской работы. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Цель подготовительной части занятия - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. На всех этапах плавания используются игры, которые помогают детям быстрее научиться плавательным навыкам,

развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В работе по плаванию используется индивидуальный подход к детям.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох, для этого используются разнообразные подготовительные упражнения.
- во-вторых, детей учим различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом кроль;
- в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

#### ***Ожидаемые результаты:***

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

#### ***Должны знать:***

- правила поведения на воде;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- значение прикладного плавания в жизни человека.

#### ***Должны уметь:***

- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- проплывать любым способом
- проплывать способом «кроль на груди» с опорой и без неё.

- увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- придумывать собственные игры или игровые задания;
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

#### ***Формы подведения итогов реализации программы:***

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают дополнительную услугу по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года.

#### ***Основные знания, умения и навыки***

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

### **1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

### **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- скольжение по поверхности воды
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- открывание глаз в воде;

### **2. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**

- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.
- движение рук и ног;

### **3. Простейшие спады и прыжки в воду:**

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

### **4. Игры и игровые упражнения способствующие:**

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

**Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:**

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

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

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания «кроль» на груди и на спине с опорой и без неё.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

**К концу года дети могут:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.



- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Водолазы».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» «Медуза» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

К концу обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

#### ***Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися плаванием.***

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны **знать**:

- правила поведения в бассейне. Т Б.;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

**уметь**:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом «кроль» на груди и спине с опорой и без неё.
- выполнять контрольные нормативы.
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

#### ***Способы определения результативности:***

С целью определения уровня умений детей и оценки их навыков, разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования. Диагностика проводится два раза в год: октябрь, май, в которой чётко определяются уровни развития ребёнка: высокий, средний, низкий.

## Мониторинг освоения детьми программного материала кружка «Золотая рыбка»

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

### Уровни усвоения программы:

#### 1- низкий

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и в воде.

#### 2- средний

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

#### 3-высокий

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

### Показатели по плаванию у детей 4-7 лет, посещающих кружок «Золотая рыбка»

№	Ф.И.ребенка	Водобоязнь		Погружение в воду с выдохом		Упражнение «Поплавок»		Упражнение «Стрела»		Плавание любым способом		Итого
		10	04	10	04	10	04	10	04	10	04	

#### Выводы:

**Водобоязнь:** ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя.

**Погружение в воду с выдохом:** стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

**Упражнение «Поплавок»:** в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуть как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

**Упражнение «Стрела»:** стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется до полной остановки.

**Плавание любым способом:** стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

### Учебный-тематический план кружка по обучению детей плаванию «Золотая рыбка»

Режим занятий – 1 час в неделю (по 30 мин.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Значение плавания. Способы плавания.	2	1	1
1.1	Краткий обзор развития плавания.			

	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся .			
1.2	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.			
1.3	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).			
2	<b>Освоения с водой, погружение в воду с головой</b>	4	1	3
2.1	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Обучение выдоху в воду.			
2.2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.			
2.3	Развитие ориентировки в воде, самостоятельность действий.			
3	<b>Всплывание и лежание на воде</b>	4	1	3
3.1	Обучение лежать на воде на груди и спине.			
3.2	Обучение самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз.			
3.3	Обучение различным видам передвижений в воде по дну бассейна разными способами. Закрепление навыков вдохов и выдохов в воду.			
4	<b>Скольжение на груди и спине без помощи движений ног</b>	5	1	4
4.1	Учить скольжению (лежанию) по поверхности воды с опорой.			
4.2	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.			
5	<b>Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль»</b>	5	1	4
5.1	Учить выдоху в воду			
5.2	Формирование навыков скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.			

6	<b>Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине</b>	4	1	3
6.1	Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.			
	Учить попеременным движениям ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску.			
6.2	Учить плавать в заданном направлении при согласованной работе ног			
7	<b>Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног.</b>	4	1	3
7.1	Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.			
7.2	Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.			
8	<b>Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине с опорой.</b>	5	1	4
8.1	Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна			
	Работа рук кролем на груди после скольжения с задержкой дыхания с опорой.			
8.2	Проплывание контрольных отрезков в полной координации кролем на груди, и на спине с опорой.			
9	<b>Совершенствование движения рук, как при плавании кролем с опорой</b>	5	1	4
9.1	Проплывание кролем на груди с полной координацией (скольжение, выдох в воду, работа рук) с опорой.			
10	<b>Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук.</b>	5	1	4
10.1	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.			
	Совершенствовать скольжение с попеременной работой ног без опоры на плавательную доску Учить ритмичному дыханию в воду			
11	<b>Обучение облегченным способом</b>	4	1	3

	плавания.			
12	Диагностика, тестирование.	4	1	3
13	Спортивные игры, развлечения на воде.	4	1	3
14	Итоговое открытое занятие для родителей	1		1
	<b>Итого:</b>	56	13	43

### 1 полугодие

Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения</b>			
ноябрь			
Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
<b>Раздел. Погружение в воду</b>			
Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		

		отношение к воде	
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде</b>			
<b>ноябрь</b>			
Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры		
<b>Раздел. Вдох и выдох</b>			
<b>декабрь</b>			
Выдох на воду. Выдох под водой	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде</b>			
Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

## 2 полугодие

Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Погружение в воду</b>			
<b>январь</b>			
Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде</b>			
Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для

	стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	грудь. Закрепить навыки	плавание
--	---	----------------------------	----------

### февраль

Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой	скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	
Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		

### март

«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание с различным положением рук		
--	---	--	--

### Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»

Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
---	---	--	--

### апрель

Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
--	--	--	--

### Раздел. Игры и развлечения на воде

Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
---------------------------------------	---	--	--

### Раздел. Диагностика

### май

Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски
--	--	--	--------------------

## Содержание учебного материала.

### 1. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

**уметь**:

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

### 2.Используемые специальные плавательные упражнения в процессе

**НОД:**

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

**уметь**:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни;
- свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.



### 3. Погружение в воду:

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

**уметь**:

- погружаться в воду с головой;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

### 4. Всплывание, лежание и скольжение на воде:

- Имитационные упражнения на суше
- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- действие выталкивающей силы воды;
- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь**:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

### 5. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

**6. Игры и развлечения на воде:**

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?» и т.д.
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

**уметь:**

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Методическое обеспечение**

**Обеспечение программы методическими видами продукции:**

1. Плакат «Правила поведения на воде» «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Карточка игр и упражнений на воде.
6. Комплексы дыхательных упражнений. (сухое плавание)
7. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
8. Подборка детских песен, музыкальные игры, записи мелодий.  
Мультимедийная система.

**Материально-техническое обеспечение программы**

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники, жилеты.
6. Поролоновые палки (нудлсы).
7. Мячи разных размеров, обручи.

## Литература

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. «Обучение плаванию в детском саду» Просвещение, 1991 г. Москва
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Рыбак М. «Занятия в бассейне с дошкольниками ».- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.
5. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.
6. Петрова Н.Л. Баранов В.А. «Плавание.Начальное обучение» издательство «Человек» Москва 2013г.
7. Канидова В.И. Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. Издательство АРКТИ, Москва 2012г.
8. Микляева Н.В. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» издательство АРКТИ, Москва 2011г.