

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 317 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому направлению развития детей»  
ул. Парашютная, 74б. Красноярск, 660121, тел (8-391)261-69-48, E-mail: dou317@mailkrsk.ru  
ОКПО 71107991, ОГРН 1032402513153, ИНН/КПП 2464050020/246401001

# **Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре  
(плавание)**

**на 2022-2023 уч.год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по плаванию разработана на основе образовательной программы дошкольного образования МДОУ. Структура и содержание программы соответствует ФГОС дошкольного образования и является нормативным документом.

Рабочая программа реализуется в ходе образовательной деятельности в МАДОУ №317, является составляющим компонентом раздела, отражающий реализацию ФГОС.

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию МАДОУ №317 имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программой МАДОУ, «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе – для старших и подготовительных групп.

*Педагогическая целесообразность* рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка. Содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении.

*Актуальность* данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования. Занятия проводятся в течение года 2 раза в неделю: 15мин - в младшей, 20мин – в средней, 25мин – в старшей, 30 -35мин – в подготовительной группе. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

### **1.2. Цели и задачи**

Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, приоритетным направлением МБДОУ.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

#### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

#### **Принципы реализации рабочей программы:**

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип развивающего образования;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости;
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- Принцип интеграции;
- Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности МБДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности)
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

#### **Возрастные особенности воспитанников**

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

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

- Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

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

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во

время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз и подходит для обучения плаванию.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

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

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков.

Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3

- 5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка

хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

– Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

***Ожидаемый результат и способы определения их результативности.***

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать упрощенным способом «кроль».

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированных навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, апрель) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;

**Этапы обучения**

**Этап начального обучения**

Структура процесса обучения плаванию сохраняет в основном общепринятые в практике физического воспитания этапы, их направленность, специфические задачи и основное содержание. Компоненты

содержания, методы и методические приемы на все этапы (начального, углубленного разучивания и совершенствования) конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Цель – сформировать у детей основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Представление о технике у детей формируется в результате объяснения, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательные действия разучиваются по частям или в целом.

На этапе начального разучивания наиболее типичны следующие двигательные ошибки:

- Лишние, ненужные движения;
- Искажение движения по амплитуде и направлению;
- Нарушение ритма двигательного действия;
- Закрепощенность движения.

**Причинами ошибок могут быть:**

- Недостаточно ясное представление о двигательной задаче;
- Слабое развитие координационных способностей;
- Точности и других двигательных качеств;
- Влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

**Основной путь исправления ошибок:**

- Необходимо указать на ошибку;
- Показать правильное исполнение.
- Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корригирующие задания.

## **ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ**

Цель – сформировать полноценное двигательное умение.

Используя метод цельного использования действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов

- Цели и задачи упражнения;
- Структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями;
- Дозирование упражнений;
- Контроль и самоконтроль выполнения.

## **ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Цель – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнений.

Обучение плаванию приобретает системный характер только в случае комплексного решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

1. Формирование основ техники жизненно важных плавательных двигательных действий (умений и навыков). Важно учить дошкольников спортивным способом плавания, формировать знания о способах плавания, об образовательном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

2. Овладение специальными физкультурными знаниями в плавании. Задача направлена на то, чтобы посредством повышения физической грамотности детей дошкольного возраста в процессе обучения и совершенствования плаванию на основе использования информационно-образовательного наглядного материала побудить его к сознательному отношению к систематическим занятиям, творческому подходу к процессу обучения технике упражнений, к собственной тренировочной деятельности.

3. Охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

4. Воспитание двигательной культуре, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

5. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и умения самостоятельно заниматься. Эта задача призвана сыграть решающую роль в приобщении детей дошкольного возраста (5-7 лет) к спортивному и оздоровительному плаванию, в дошкольном возрасте особенно важно формировать у занимающихся положительный интерес к регулярным занятиям.

6. Снижение водобоязни у детей младшего дошкольного возраста (2-5 лет). Игры в воде используются в обучении плаванию детей дошкольного возраста. Играя в воде, малыши привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения, и передвижения в воде смело и без напряжения. Большое место в мышлении ребенка занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться. Такие названия упражнений, как «Глазки в воде», «Нос утонул», «Раки», «Акула» и др., помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладеть им.

### **Поэтапное распределение программного материала**

#### **Первый этап для детей 4-5 лет**

На первом этапе формируется предварительное представление о содержании занятий, правилах поведения, личной гигиене, правилах выполнения организующих команд. Рассказывается о влиянии плавания на организм и здоровье человека, даются элементарные представления по анатомии, информация о спортивных способах плавания. Проводится освоение водной среды, ознакомление на суше и в воде с элементами техники способов плавания.

#### **Задачи:**

- разучить подготовительные упражнения для освоения водной среды;
- разучить работу ног способом кроль на груди, кроль на спине;
- разучить на суше и в воде элементы техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине;
- усвоить учебные знания первого этапа обучения.

Учебные знания даются детям дошкольного возраста в начале каждого занятия в виде рассказа, напоминания, беседы, опроса в доступной форме, общей продолжительностью 2-4 минуты.

#### **Учебные знания первого этапа обучения:**

- Рассказать о правилах поведения и технике безопасности на занятиях по плаванию
- Раскрыть содержание занятий первого этапа обучения на уроках по плаванию.
- Рассказать о правилах личной гигиены на занятиях по плаванию.
- Ознакомить с правилами выполнения организующих команд, подаваемых тренером-преподавателем.
- Рассказать о влиянии занятий плаванием на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Рассказать об основных частях тела и внутренних органах человека.
- Рассказать о значении дыхания в воду на дыхательную систему человека.
- Рассказать о влиянии плавания на укрепление и улучшение здоровья человека.
- Рассказать о влиянии занятий плаванием развитие и укрепление сердечнососудистой системы человека.
- Рассказать о технике плавания спортивным стилем кроль на груди.
- Рассказать о содержании контрольного материала.

**Лежание на груди «медуза» и «звездочка».** Стоя на дне, прямые руки вверх в стороны, вдох, наклониться, опустить лицо в воду, руки положить на поверхность воды, ноги оторвать от дна, расслабиться и замереть, полежать на воде 5-10 секунд, выдох, показать «пузыри», встать на дно. Оценивается умение расслабиться, равномерно распределить тело, руки, ноги на поверхности воды. упражнение выполнять плавно, расслабленно, без резких движений, руки и ноги распределить равномерно в форме «медузы», хороший вдох, лежать 5-10 секунд, выполнить выдох.

«звездочка» - то же самое только руки и ноги прямые.

Ошибки - скованные движения, лежание менее 5 сек; нос зажат одной рукой; стоя на дне, руки и лицо

выполняют упражнение правильно.

**Скольжение на груди «стрелочка».** Стоя у бортика в наклоне, одна нога ступней на бортике ниже уровня воды на 10-15 см, прямые руки впереди по поверхности воды, ладонь на ладонь, вдох, опустить лицо в воду, уши и плечи на одном уровне, приставить другую ногу на бортик, оттолкнуться от бортика, выпрямив ноги в коленном суставе, скользить. Прежде чем встать на дно, выполнить выдох.

прямые руки и ноги, голова естественное продолжение тела, сильный толчок ногами, скольжение более 5 метров и более 5 секунд, выдох.

руки и туловище выполняют упражнение правильно в ходьбе по дну; слабый толчок, скольжение не продолжительное, без выдоха.

**Скольжение на груди «торпеда».** То же самое только работаем прямыми ногами.

Ошибки – плохо оттолкнулись, ноги поджали к груди, работают не прямыми ногами.

## **ВТОРОЙ ЭТАП 5 – 7 лет**

На втором этапе осуществляется дальнейшее освоение водной среды, разучивание элементов техники плавания кроль на груди, кроль на спине, связок и техники плавания в целом. Рассказывается о значении плавания на организм и здоровье человека, пользе систематических занятий плаванием, даются знания о спортивных стилях плавания.

### **Задачи:**

- совершенствовать подготовительные упражнения для освоения водной среды;
- разучить элементы техники, связки техники спортивными способами кроль на груди, кроль на спине;
- усвоить учебные знания второго этапа обучения.

### **Учебные знания второго этапа обучения:**

- Напомнить о правилах поведения и технике безопасности на занятиях по плаванию
- Раскрыть содержание занятий второго этапа обучения на занятиях по плаванию.
- Напомнить о правилах личной гигиены на занятиях по плаванию.
- Рассказать о влиянии занятий плаванием на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Беседовать об основных частях тела и внутренних органах человека.
- Рассказать о значении дыхания в воду на дыхательную систему человека.
- Рассказать о влиянии плавания на укрепление и улучшение здоровья человека.
- Рассказать о влиянии занятий плаванием на развитие и укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем человека, опорно-двигательный аппарат.

## **ТРЕТИЙ ЭТАП 5-7 лет**

На третьем этапе осуществляется совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине, разучивание элементов техники, связок спортивными способам - брасс. Ведутся беседы о значении плавания на организм и здоровье человека, пользе систематических занятий плаванием, о спортивных стилях плавания.

### **Задачи:**

- совершенствовать элементы, связки, технику плавания спортивными способами кроль на груди, кроль на спине;
- разучить элементы техники, связки техники плавания спортивными способам - брасс;
- уметь выполнять задания по выбору и самостоятельно;
- усвоить учебные знания третьего этапа обучения.

### **Учебные знания третьего этапа обучения:**

- Напомнить о правилах поведения и технике безопасности на занятиях по плаванию
- Раскрыть содержание занятий третьего этапа обучения на занятиях по плаванию.
- Напомнить о правилах личной гигиены на занятиях по плаванию.
- Беседовать о влиянии занятий плаванием на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Беседовать об основных частях тела и внутренних органах человека.
- Рассказать о влиянии плавания на укрепление и улучшение здоровья человека.
- Рассказать о влиянии занятий плаванием на развитие и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека, опорно-двигательный аппарат.
- Расспросить о технике плавания спортивным стилем кроль на груди, кроль на спине.
- Рассказать о технике плавания спортивным стилем - брасс.

## **Плавание кролем на груди в координации**

Положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное, гребки

руками эффективные, продвижение вперед от гребков отличное, ноги выполняют движения правильно и помогают движениям руками, дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно, в целом движения можно охарактеризовать как непринужденные, свободные, продвижение вперед от бортика до бортика без остановок.

Отдельные ошибки в технике движений ног, рук или согласовании их с дыханием, наблюдается мышечная напряженность, продвижение от бортика до бортика с нарушением техники способа. Нарушена сущность и структура движений ног, рук, дыхание затруднено, продвижение от бортика до бортика с остановками.

**Плавание брассом**, дыхание произвольное. Толчок стопами через стороны - внутрь круговым движением, эффективное продвижение вперед от толчка ногами, гребок руками не широкий, в конце гребка кисти оказываются под подбородком.

Ошибки в выполнении отдельных элементов техники, наблюдается мышечная напряженность, неэффективное продвижение вперед.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области**

Цель: Формировать в процессе плавания элементарные технические навыки у детей, разные виды движений в воде, умению держаться на воде в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями через подвижные игры и упражнения, а также развитие физических и морально-волевых качеств.

### **Первый год обучения. Календарно-тематический план работы по плаванию**

#### **Младшая группа 3-4 года**

месяц	неделя	задачи
октябрь	1.	1. Познакомить детей с помещением бассейна, правилами поведения в нем. 2. Формировать умения производить энергичный выдох ртом. 3. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.
	2.	1. Познакомить детей со свойствами воды. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать интерес к водной среде.
	3.	1. Формировать умение передвигаться, не толкаясь и не мешая друг другу. 2. Развивать координацию движений. 3. Вызвать желание заниматься плаванием.
	4.	1. Упражнять в передвижении шагом и бегом в разных направлениях. 2. Развивать равновесие, координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
ноябрь	1.	1. Формировать умение самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться, одеваться. 2. Развивать умение самостоятельно подниматься и спускаться по ступенькам в бассейн. 3. Воспитывать чувство уверенности.
	2.	1. Формировать умение передвигаться в воде шагом и бегом в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды. 2. Развивать умение самостоятельно входить в воду, погружаться, не боясь брызг.



		3. Воспитывать чувство радости от игр в водной среде.
	3.	1. Упражнять в ходьбе от одного бортика к другому самостоятельно, не держась друг за друга. 2. Развивать умение двигаться в разных направлениях, убыстряя или замедляя темп. 3. Воспитывать интерес к играм с плавающими игрушками.
	4.	1. Продолжать упражнять передвигаться в воде в разных направлениях, погружаться в воду, не боясь брызг. 2. Развивать умение переходить от одного бортика к другому, энергично разгребая воду руками. 3. Воспитывать чувство уверенности при выполнении упражнений в воде.
декабрь	1.	1. Формировать умение принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Развивать чувство равновесия при передвижении в воде шагом, бегом, прыжками. 3. Воспитывать умение действовать по сигналу.
	2.	1. Упражнять в погружении лица в воду с задержкой дыхания. 2. Развивать умение выполнять разные виды движений в воде в разных направлениях. 3. Воспитывать интерес к занятиям в воде.
	3.	1. Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	4.	1. Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. 2. Развивать умение принимать горизонтально положение в воде, опираясь на руки. 3. Воспитывать радость от совместных игр в воде.
январь	1.	1. Упражнять в передвижении по дну бассейна в горизонтальном положении с упором на руки. 2. Развивать умение передвигаться на разной глубине, меняя направление. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.
	2.	1. Формировать умения выполнять движения руками в воде делая выдох в воду. 2. Развивать умения погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	3.	1. Упражнять в выполнении движений ног на груди с опорой на прямые руки. 2. Развивать умения передвигаться на разной глубине меняя направление. 3. Воспитывать радость от совместных игр.
	4.	1. Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умения выполнять гребковые движения руками в воде. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
февраль	1.	1. Формировать умения всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умения ориентироваться в воде. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	2.	1. Упражнять погружение в воду с выдохом. 2. Развивать умения выполнять гребковые движения руками в воде. 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	3.	1. Упражнять в открывании глаз под водой. 2. Развивать умение скользить с надувным кругом или плавательной доской. 3. Воспитывать интерес занятием по плаванию.
	4.	1. Упражнять в гребковых движениях руками в воде. 2. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения

		согласованно. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
март	1.	1. Упражнять в умении открывать глаза под водой. 2. Развивать умение двигать прямыми ногами с опорой на плавательную доску. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	2.	1. Упражнять скольжение на груди с опорой на доску. 2. Развивать умение выполнять движения руками и ногами в воде. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	3.	1. Формировать умения всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	4.	1. Упражнять в скольжении на груди с опорой на плавательную доску. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания. 3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.
апрель	1.	1. Формировать умение скользить на спине с предметом в руках. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении в воде.
	2.	1. Упражнять в выполнении продолжительного выдоха в воду. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений в воде.
	3.	1. Упражнять в погружении в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Развивать умение ориентироваться в воде. 3. Воспитывать интерес к действиям в воде.
	4.	1. Упражнять в выполнении движений прямыми ногами, держась за доску. 2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.

**Второй год обучения. Календарно-тематический план работы по плаванию  
Средние группы 4-5 лет**

месяц	недели	задачи
октябрь	1.	1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать организованность.
	2.	1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях. 2. Развивать равновесие при передвижении. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	3.	1. Упражнять в выполнении гребковых движений руками и маховых движений ногами. 2. Развивать умение выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
	4.	1. Упражнять в разных способах передвижения со сменой направления. 2. Развивать умение выполнять движения прямыми ногами, сохраняя горизонтальное положение. 3. Воспитывать активность и самостоятельность на занятиях по плаванию.
ноябрь	1.	1. Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами, делать энергичный выдох в воду. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.
	2.	1. Упражнять в разных способах передвижения по воде со сменой направления. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
	3.	1. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха в воду, задерживать дыхание. 2. Развивать координацию движений.

		3. Воспитывать интерес к совместным действиям.
	4.	1. Упражнять в выполнении гребковых движений руками в воде. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать доброжелательность друг к другу.
декабрь	1.	1. Закреплять умение делать продолжительный выдох в воду при погружении с головой. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать самостоятельность, выдержку.
	2.	1. Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами, отыскивая предметы. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	3.	1. Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	4.	1. Упражнять в выполнении энергичного толчка двумя ногами в скольжении. 2. Развивать умение скользить по поверхности воды, сохраняя горизонтальное положение тела. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
январь	1.	1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Развивать умение ориентироваться под водой.  3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	2.	1. Упражнять в передвижении в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Развивать силу толчка, координацию движений. 3. Воспитывать интерес к плавательным упражнениям.
	3.	1. Упражнять в скольжении с предметом в руках, выполняя маховые движения ногами. 2. Развивать умение всплывать и лежать на воде. 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	4.	1. Упражнять в умении всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение скользить по воде с предметом в руках. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.
февраль	1.	1. Упражнять в погружении в воду с головой. 2. Развивать умение выполнять выдох в воду в горизонтальном положении тела. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Воспитывать желание научиться плавать.
	2.	1. Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями ног. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	3.	1. Упражнять в открывании глаз под водой. 2. Развивать умение скользить на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать интерес занятием по плаванию.
	4.	1. Упражнять в гребковых движениях руками в воде. 2. Развивать умение действовать по сигналу, выполнять движения согласованно. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
март	1.	1. Упражнять в умении открывать глаза под водой.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду.</li> <li>3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.</li> </ul>
	2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять скольжение на груди с опорой на доску.</li> <li>2. Развивать умение выполнять движения руками и ногами в воде.</li> <li>3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.</li> </ul>
	3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения всплывать и лежать на воде.</li> <li>2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду.</li> <li>3. Воспитывать желание заниматься плаванием.</li> </ul>
	4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в скольжении на груди с опорой на плавательную доску.</li> <li>2. Развивать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания.</li> <li>3. Воспитывать чувство радости от действий в воде.</li> </ul>
апрель	1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в скольжении по поверхности воды, отталкиваясь двумя ногами.</li> <li>2. Развивать умение выполнять движения в быстром и медленном темпе.</li> <li>3. Воспитывать активность при передвижении в воде.</li> </ul>
	2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение всплывать и лежать на воде.</li> <li>2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду.</li> <li>3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на воде.</li> </ul>
	3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы.</li> <li>2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения.</li> <li>3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.</li> </ul>
	4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в передвижении по воде в разных направлениях.</li> <li>2. Развивать умение действовать по сигналу.</li> <li>3. Воспитывать чувство радости от занятий в воде.</li> </ul>

**Третий год обучения. Календарно-тематический план работы по плаванию  
Старшие группы 5-6 лет**

месяц	недели	задачи
октябрь	1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять знания о правилах поведения в бассейне и на воде.</li> <li>2. Развивать умение группироваться из исходного положения стоя.</li> <li>3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.</li> </ul>
	2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с видами плавания.</li> <li>2. Развивать потребность в двигательной активности.</li> <li>3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</li> </ul>
	3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со свойствами воды.</li> <li>2. Формировать умение двигать ногами способом кроль.</li> <li>3. Воспитывать любознательность.</li> </ul>
	4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать знакомить детей с видами плавания, закреплять термины кроль на груди, кроль на спине.</li> <li>2. Формировать умение двигать ногами способом кроль.</li> <li>3. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</li> </ul>
ноябрь	1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать упражнять в выполнении движений ног кролем на груди.</li> <li>2. Формировать умение задерживать дыхание по сигналу.</li> <li>3. Воспитывать желание научиться плавать.</li> </ul>
	2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать умение двигать ногами способом кроль на груди.</li> <li>2. Формировать умение двигать руками способом кроль на груди.</li> <li>3. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.</li> </ul>
	3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать упражнять в выполнении движений рук способом кроль на груди.</li> <li>2. Формировать умение двигать ногами способом кроль на груди с выдохом.</li> </ul>

		3. Воспитывать настойчивость при выполнении движений.
	4.	1. Упражнять в выполнении движений рук способом кроль на спине. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль на спине. 3. Воспитывать выносливость.
декабрь	1.	1. Формировать умение самостоятельно входить в воду, погружаться с головой, задерживая дыхание. 2. Развивать способность двигаться в воде разными способами. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
	2.	1. Формировать умение скользить на груди с опорой на доску, принимая положение «стрела». 2. Развивать способность погружаться в воду с головой, делая выдох. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде.
	3.	1. Выявить промежуточный результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
	4.	1. Формировать умение скользить с доской в руках на груди, на спине. 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
январь	1.	1. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. 2. Развивать способность скользить на груди с доской и без доски. 3. Воспитывать волевые качества: настойчивость, смелость.
	2.	1. Формировать умение скользить с доской на груди с помощью движений ног. 2. Развивать способность согласованно действовать в парах. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	3.	1. Формировать умение выполнять вдох и выдох с поворотом головы. 2. Упражнять в движении ног кролем на груди. 3. Воспитывать стремление качественно выполнять задание.
	4.	1. Формировать умение скользить на груди с помощью движений ног. 2. Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
февраль	1.	1. Формировать умение всплывать и лежать на воде. 2. Развивать способность делать выдох в воду сериями. 3. Воспитывать стремление научиться плавать.
	2.	1. Формировать умение всплывать и лежать на воде на спине. 2. Развивать способность делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. 3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.
	3.	1. Формировать умение скользить в положении «стрела» на спине. 2. Упражнять в выполнении глубокого вдоха и продолжительного выдоха. 3. Воспитывать потребность в двигательной деятельности.
	4.	1. Формировать умение скользить на спине с помощью движений ног. 2. Упражнять в погружении в воду с головой. 3. Воспитывать уверенность на воде.
март	1.	1. Формировать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног с доской в руках. 2. Развивать способность лежать и всплывать на воде, скользить на спине. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
	2.	1. Формировать умение плавать на спине с предметом в руках. 2. Развивать способность плавать кролем на груди. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
	3.	1. Продолжать формировать умение выполнять движения ног кролем на

		<p>груди и на спине.</p> <p>2. Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>3. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>
	4.	<p>1. Формировать умение выполнять движения рук при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Развивать способность сочетать скольжение с выдохом в воду.</p> <p>3. Воспитывать смелость, настойчивость.</p>
апрель	1.	<p>1. Формировать умение выполнять поворот при плавании на груди.</p> <p>2. Продолжать развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p>
	2.	<p>1. Формировать умение согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>3. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.</p>
	3.	<p>1. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине.</p> <p>3. Воспитывать выносливость.</p>
	4.	<p>1. Формировать умение выполнять поворот при плавании на спине.</p> <p>2. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине.</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности на воде.</p>

#### Четвертый год обучения. Календарно-тематический план работы

##### по плаванию

##### Подготовительной группы 6-7 лет

месяц	недели	задачи
октябрь	1.	<p>1. Закреплять знания о правилах поведения на воде.</p> <p>2. Развивать умение двигать ногами способом кроль на груди.</p> <p>3. Воспитывать активность, самостоятельность.</p>
	2.	<p>1. Упражнять в задержке дыхания по сигналу.</p> <p>2. Развивать умение двигать руками способом кроль на груди.</p> <p>3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.</p>
	3.	<p>1. Закреплять знания о свойствах воды.</p> <p>2. Развивать умение двигать руками способом кроль на спине.</p> <p>3. Воспитывать любознательность на занятиях по плаванию.</p>
	4.	<p>1. Продолжать упражнять в движении рук и ног кролем на груди.</p> <p>2. Закреплять умение свободно передвигаться в разных направлениях.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость при выполнении упражнений.</p>
ноябрь	1.	<p>1. Продолжать упражнять в выполнении движений рук способом кроль на груди.</p> <p>2. Формировать умение двигать ногами способом кроль на груди с выдохом.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость при выполнении движений.</p>
	2.	<p>1. Упражнять в выполнении движений рук способом кроль на спине.</p> <p>2. Формировать умение двигать ногами способом кроль на спине.</p> <p>3. Воспитывать выносливость.</p>
	3.	<p>1. Упражнять в скольжении на груди с опорой на доску.</p> <p>2. Развивать умение погружаться в воду с головой, делая выдох.</p> <p>3. Воспитывать желание научиться плавать.</p>
	4.	<p>1. Упражнять в движении ног кролем на спине.</p> <p>2. Развивать умение плавать кролем на груди и на спине при помощи ног в сочетании с дыханием.</p>

		3. Воспитывать волевые качества: настойчивость, смелость.
декабрь	1.	1. Упражнять в ориентировке под водой. 2. Развивать умение плавать способом брасс в сочетании с дыханием. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	2.	1. Упражнять в движении рук способом брасс. 2. Формировать умение плавать способом брасс в сочетании с дыханием. 3. Воспитывать стремление качественно выполнять задание.
	3.	1. Упражнять в погружении в воду с головой, задерживая дыхание. 2. Развивать умение согласовывать движения рук и ног при плавании. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений.
	4.	1. Упражнять в выполнении вдоха и продолжительного выдоха . 2. Развивать умение при помощи движений рук способом кроль на груди, на спине, брасс в согласовании с дыханием . 3. Воспитывать стремление научиться плавать.
январь	1.	1. Упражнять в длительном нахождении под водой. 2. Формировать умение плавать способом кроль на груди в полной координации. 3. Воспитывать потребность в двигательной деятельности.
	2.	1. Упражнять в движении рук способом брасс. 2. Развивать умение плавать способом брасс. 3. Воспитывать уверенность на воде.
	3.	1. Упражнять в плавании брассом при помощи движений ног. 2. Развивать умение плавать кролем в полной координации. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
	4.	1. Упражнять в плавании брассом в полной координации. 2. Развивать способность плавать кролем на груди. 3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.
февраль	1.	1. Упражнять в плавании способом брасс в полной координации. 2. Развивать умение согласовывать движения рук и ног при плавании. 3. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.
	2.	1. Упражнять в плавании способом брасс, кролем в полной координации. 2. Развивать способность сочетать скольжение с выдохом в воду. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.
	3.	1. Упражнять в выполнении движений рук при плавании кролем на груди. 2. Развивать способность самостоятельно плавать на груди и на спине. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.
	4.	1. Формировать умение плавать кролем на груди при помощи движений ног и дыхания. 2. Развивать способность самостоятельно выбирать способ плавания. 3. Воспитывать чувство уверенности на воде.
март	1.	1. Формировать умение согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди, брассом. 2. Упражнять делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. 3. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.
	2.	1. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Развивать способность самостоятельно скользить на груди и на спине. 3. Воспитывать выносливость.
	3.	1. Упражнять в плавании под водой. 2. Развивать способность самостоятельно плавать кролем на груди и на спине. 3. Воспитывать активность при плавании.
	4.	1. Формировать умение выполнять поворот при плавании на спине. 2. Упражнять в умении согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине.

		3. Воспитывать чувство уверенности на воде.
апрель	1.	1. Выявить итоговый результат освоения детьми основной образовательной программы. 2. Расширять и обогащать двигательный опыт детей через игровые упражнения. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	2. 3.	1. Закреплять и совершенствовать плавать разными способами. 2. Продолжать упражнять согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании . 3. Воспитывать стремление научиться плавать.
	4.	1. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами. 2. Закреплять умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

### **Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

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

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

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

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

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



- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.