Муниципальное бюджетное дошкольного образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Белочка»

Принято
Педагогическим советом МБДОУ №8
Протокол № 4
«22» 05 2023 года

Утверждаю приказом № 97
«27» 05 2023 года
Заведующий МБДОУ № 8
_____А. М. Виноградова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Виноградова Анна Михайловна
Организация: МБДОУ "Детский сад №8 "Белочка"
Издатель: Казначейство России, г. Москва
Срок действия: 12.05.2022 - 05.08.2023

Дополнительная общеразвивающая программа по обучению плаванию
детей дошкольного возраста

«Нерпенок»

Адресат программы: дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет
Срок реализации: 4 учебных года
Разработчик программы:
Часене Ирина Владимировна,
инструктор по физической культуре

г.Усть-Илимск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….. 3 стр.
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ …… 6 стр.
2.1. Объём и содержание программы……... 6 стр.
2.2. Панируемые результаты…….. 9 стр.
РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ…….. 11 стр.
3.1.Учебный план прохождения программного материала …….. 11 стр.
3.2. Календарный учебный график ……..... 17 стр.
3.3. Оценочные материалы ……....18 стр.
3.4. Методические материалы ……... 23 стр.
РАЗДЕЛ 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ …… 28 стр.
РАЗДЕЛ 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……... 29 стр.
РАЗДЕЛ 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН……. 30 стр.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста разработана на основе программы: «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л. Богиной.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста - физкультурно-спортивная.

Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый и безопасный образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Плавание – одно из важнейших звеньев физического воспитания. Обучение плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим водным видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби и досуга.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста были учтены возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.

Младший дошкольный возраст от 3 до 4 лет характеризуется незавершённым развитием дыхательной системы, многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышц. Малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет характеризуется продолжающимся развитием дыхательной системы. Но жизненный объём лёгких уже значительно больше, чем у 3 – 4 летнего ребёнка. Интенсивно развивается кровеносная

система. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу. Внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет характеризуется замедлением скорости роста тела. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено, позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений.

Старший дошкольный возраст от 6 до 7 лет характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы, так как скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями и осваивать новые движения, развивать самостоятельность и творческий подход.

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста – 4 года обучения: 120 недель, 32 месяца. 1 год обучения: 30 недель, 8 месяцев.

Форма обучения очная.

Занятия по обучению детей дошкольного возраста плаванию проводятся во второй половине дня.

Распределение количества и длительности непосредственной образовательной деятельности по плаванию в разных возрастных группах.

Таблица 1

Возрастная группа	Кол-во подгрупп	Кол-во детей в подгруппе	Количество занятий		Длительность занятий
			В неделю	В год	1 занятие
Вторая младшая	1-2	8-10	1	30	15 мин
Средняя	1	10-12	1	30	20 мин
Старшая	1	10-12	1	30	25 мин
Подготовительная	1-2	10-12	1	30	30 мин

Цель программы. Удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях плаванием и формирование устойчивой мотивации безопасного поведения в воде.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучить плавательным навыкам и умениям;
- расширить спектр двигательных действий в водном пространстве;
- обеспечить реализацию индивидуальных двигательных способностей и творческого самовыражения;
- развивать физические качества: гибкость, силу, координацию, быстроту, выносливость.

Оздоровительные:

- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- способствовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

- содействовать повышению работоспособности организма ребёнка.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; и др.;
- сформировать стойкие навыки личной гигиены;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни при освоении и использовании водного пространства.
- способствовать устойчивому интересу к занятиям по плаванию.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

2.1. Объём и содержание программы

Объём программы – всего 120 часов (1 раз в неделю 8 месяцев: 30 недель, 30 занятий).

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогут детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Можно выделить 4 этапа обучения плаванием детей со своими возрастными категориями, которые, естественно, носят относительный характер. Индивидуальные особенности и способности дошкольников могут внести некоторые корректировки в формировании навыков плавания.

План поэтапного формирования навыков плавания:

Таблица 2

Этапы формирования	Возраст детей (условно)
1 этап Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
2 этап Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.

3 этап Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
4 этап Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания кроль на груди и кроль на спине.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

Содержание образовательного процесса ориентируется на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения в воде.

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

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
   - комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств;
   - комплекс подводящих упражнений;
   - элементы «сухого плавания».
2. *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;
   - открывание глаз в воде;
   - всплывание и лежание на поверхности воды;
   - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без опоры»:*
   - движение рук и ног;
   - дыхание пловца;
   - согласование движений рук, ног, дыхания;
   - плавание в координации движений.
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 скольжения на груди и на спине.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам.

Образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи по обучению детей плаванию решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. И в каждой возрастной категории решаются свои конкретные задачи:

Младшая группа.

1. Формирование гигиенических навыков: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться;
2. Привитие интереса, любви к воде;
3. Обучение правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);
4. Обучение уверенному и безбоязненному держанию на воде, играть и плескаться в ней.
5. Развитие двигательных умений и навыков: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине с опорой о дно, скользить по воде с игрушкой в руках.
6. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости.

Средняя группа.

1. Формирование гигиенических навыков: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развитие двигательных умений и навыков: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться в воде, выполнять скольжение на груди с опорой и без нее.
3. Обучение работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.
4. Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации.

Старшая группа.

1. Формирование гигиенических навыков: самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, пользоваться полотенцем;
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем кроль на груди.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, координацию, выносливость.

Подготовительная группа.

1. Совершенствование гигиенических навыков: самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, пользоваться полотенцем;
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем кроль на груди.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, координацию, выносливость.

Характеристика основных навыков плавания.

Таблица 3

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой воды.
Прыжки в воде	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу воды, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оно тесно взаимосвязано со всеми навыками.

2.2. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

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

Средняя группа.

В средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап - приобретение навыков плавания. Таких навыков, как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание. Эти упражнения помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- иметь представление об упражнениях: «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

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

Подготовительная группа.

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

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы, открывать глаза в воде;
- проплывать с плавательной доской с работой ног кролем на груди и кролем на спине;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- иметь представление о согласованных движениях рук и ног, дыхания при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине».

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

3.1. Учебный план:

Учебный план прохождения программного материала на 1 год обучения

Таблица 4

п/н	Название разделов,	Количество часов	Форма промежуточной и итоговой аттестации

	темы	Теория	Практика	Всего	
1	**Раздел 1. Знакомство со свойствами воды.**	**1**	**7**	**8**	*Рассказ о безопасном поведении в бассейне. Самостоятельный вход в воду и перемещения в воде.*
1.1	Тема: Правила безопасного поведения в бассейне	1		1	
1.2	Тема: Вход в воду. Знакомство со свойствами воды.		3	3	
1.3	Тема: Перемещение в воде различными способами.		4	4	
2	**Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду.**		**14**	**14**	*Окунание губ в воду с последующим выдохом. Лежание в воде на груди и на спине с опорой.*
2.1	Тема: Умывание лица. Брызгание водой руками и ногами.		3	3	
2.2	Тема: Окунание в воду губ. Выдохи в воду.		4	4	
2.3	Тема: Окунание в воду лица. Задержка дыхания. Выдохи в воду через рот		3	3	
2.4	Тема: Лежание на воде на спине и животе с опорой.		4	4	
3	**Раздел 3. Игры и развлечения в воде**		**8**	**8**	*Умение безбоязненно играть в воде.*
3.1	Тема: Игры для ознакомления со свойствами воды.		6	6	
3.2	Тема: Игры с погружением в воду.		2	2	
	ИТОГО:	**1**	**29**	**30**	

Учебный план прохождения программного материала на 2 год обучения

Таблица 5

п/н	Название разделов,	Количество часов	Форма промежуточной и итоговой аттестации

	темы	Теория	Практика	Всего	
1	**Раздел 1. Определение свойств воды.**	**1**	**5**	**6**	*Рассказ - опрос о безопасном поведении в бассейне. Перемещения в воде различными способами в медленном и среднем темпе.*
1.1	Тема: Правила безопасного поведения в бассейне	1		1	
1.2	Тема: Самостоятельный вход в воду. Определение свойств воды.		2	2	
1.3	Тема: Перемещение в воде различными способами.		3	3	
2	**Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду.**		**13**	**13**	*Окунание лица в воду с последующим выдохом через рот. Лежание в воде на груди с опорой и на спине без опоры.*
2.1	Тема: Умывание лица, окунание в воду губ. Выдохи в воду.		2	2	
2.2	Тема: Окунание в воду лица. Задержка дыхания. Выдохи в воду через рот и нос.		3	3	
2.3	Тема: Погружение с головой, открывание под водой глаз.		3	3	
2.4	Тема: Лежание на воде на спине и животе с опорой.		3	3	
2.5	Тема: Упражнение «поплавок»		2	2	
3	**Раздел 3. Обучение плаванию в стиле кроль**		**3**	**3**	*Скольжение на груди 1-2 метра. Движение ног кролем с упором руками о дно.*
3.1	Тема: Движение ног при плавании кролем с опорой рук о дно.		2	2	
3.2	Тема: Скольжение на груди.		1	1	
4	**Раздел 4. Игры и развлечения в воде**		**8**	**8**	*Умение ориентироваться и вести игровую деятельность в водном пространстве.*

4.1	Тема: Игры для определения свойств воды.		3	3	
4.2	Тема: Игры с погружением в воду.		3	3	
4.3	Тем: Игры с погружением в воду и открыванием глаз		2	2	
	ИТОГО:	**1**	**29**	**30**	

Учебный план прохождения программного материала на 3 год обучения

Таблица 6

п/н	Название разделов, темы	Количество часов			Форма промежуточной и итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	**Раздел 1. Определение свойств воды.**	**1**	**3**	**4**	*Разговор-опрос о безопасном поведении в бассейне. Перемещения в воде различными способами в среднем и быстром темпе.*
1.1	Тема: Правила безопасного поведения в бассейне	1		1	
1.2	Тема: Самостоятельный вход в воду. Определение свойств воды.		1	1	
1.3	Тема: Перемещение в воде различными способами.		2	2	
2	**Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду.**		**11**	**11**	*Окунание лица в воду с последующим выдохом через нос. Лежание в воде на груди и на спине. Открывание глаз под водой.*
2.1	Тема: Окунание в воду губ. Выдохи в воду.		1	1	
2.2	Тема: Окунание в воду лица. Выдохи в воду через рот и нос.		2	2	
2.3	Тема: Погружение с головой. Задержка дыхания. Открывание глаз под водой.		3	3	

2.4	Тема: Лежание в воде на спине и животе.		3	3	
2.5	Тема: Упражнение «поплавок»		2	2	
3	**Раздел 3. Обучение плаванию в стиле кроль**		**7**	**7**	*Скольжение на груди с движение ног кролем 5-7 м. Плавание в стиле кроль на груди без выноса рук 2-4 м.*
3.1	Тема: Движение ног при плавании кролем с упором рук на дно.		2	2	
3.2	Тема: Движение рук при плавании кролем на груди, стоя ногами на дне		2	2	
3.3	Тема: Скольжение на груди с работой ног в стиле кроль.		2	2	
3.4	Тема: Скольжение и спине с работой ног в стиле кроль.		1	1	
3.5	Тема: Плавание в стиле кроль на груди без выноса рук.		1	1	
4	**Раздел 4. Игры и развлечения в воде**		**8**	**8**	*Умение открывать глаза под водой и вести игровую деятельность в водном пространстве.*
4.1	Тема: Игры для определения свойств воды.		2	2	
4.2	Тема: Игры с погружением в воду и открыванием глаз		3	3	
4.3	Тема: Игры с использованием выдоха в воду		3	3	
	ИТОГО:	**1**	**29**	**30**	

Учебный план прохождения программного материала на 4 год обучения

Таблица 7

п/н	Название разделов, темы	Количество часов			Форма промежуточной и итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	

1	**Раздел 1. Определение свойств воды.**	**2**	**2**	**4**	*Опрос о безопасном поведении в бассейне . Перемещения в воде различными способами в быстром темпе.*
1.1	Тема: Правила безопасного поведения в бассейне.	1		1	
1.2	Тема: Лечебные свойства воды.	1		1	
1.3	Тема: Перемещение в воде различными способами.		2	2	
2	**Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду.**		**7**	**7**	*Погружение с головой с открыванием глаз и выдохом в воду. Упражнение «Поплавок».*
2.1	Тема: Окунание в воду лица. Выдохи в воду.		1	1	
2.2	Тема: Погружение с головой, открывание под водой глаз.		2	2	
2.3	Тема: Лежание в воде на спине и животе.		2	2	
2.4	Тема: Упражнение «поплавок»		2	2	
3	**Раздел 3. Обучение плаванию в стиле кроль**		**11**	**11**	*Плавание в стиле кроль на груди и кроль на спине без выноса рук.*
3.1	Тема: Скольжение на груди с работой ног в стиле кроль.		3	3	
3.2	Тема: Скольжение на спине с работой ног в стиле кроль		2	2	
3.3	Тема: Движение рук при плавании кролем на груди, стоя на дне.		2	2	
3.4	Тема: Плавание в стиле кроль на груди и на спине без выноса рук.		2	2	
3.4	Тем: Плавание в стиле кроль на груди в полной координации.		2	2	
4	**Раздел 4. Игры и развлечения в воде**		**8**	**8**	*Умение ориентироваться под водой и вести игровую деятельность в водном пространстве.*

4.2	Тема: Игры с погружением в воду и открыванием глаз.		2	2	
4.3	Тема: Игры с использованием выдоха в воду.		2	2	
	Тема: Эстафеты		2	2	
	Тема: Свободное плавание		2	2	
	ИТОГО:	**2**	**28**	**30**	

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график 1 года обучения

Таблица 8

Раздел, месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Знакомство со свойствами воды	2ч	1ч	1ч	1ч		1ч	1ч	1ч	
Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду		2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Раздел 3. Игры и развлечения в воде		1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч
Промежуточная аттестация									Упр.
Всего: 30 часов	2ч	4ч	4ч	4ч	2ч	4ч	4ч	4ч	2ч

Календарный учебный график 2 года обучения

Таблица 9

Раздел, месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Определение свойств воды	1ч	1ч	1ч	1ч		1ч	1ч		
Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч
Раздел 3. Обучение плаванию в стиле кроль							1ч	1ч	1ч
Раздел 4. Игры и развлечения в воде		1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	2ч	
Промежуточная аттестация									Упр.
Всего: 30 часов	2ч	4ч	4ч	4ч	2ч	4ч	4ч	4ч	2ч

Календарный учебный график 3 года обучения

Таблица 10

Раздел, месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Определение свойств воды	1ч	1ч	1ч	1ч					
Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду		1ч	1ч	1ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Раздел 3. Обучение плаванию в стиле кроль		1ч	1ч	1ч		1ч	1ч	1ч	1ч
Раздел 4. Игры и развлечения в воде	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	
Промежуточная аттестация									Упр.
Всего: 30 часов	2ч	4ч	4ч	4ч	2ч	4ч	4ч	4ч	2ч

Календарный учебный график 4 года обучения

Таблица 11

Раздел, месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Определение свойств воды	1ч	1ч	1ч	1ч					
Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду	1ч	1ч	1ч	1ч		1ч	1ч	1ч	
Раздел 3. Обучение плаванию в стиле кроль		1ч	1ч	1ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Раздел 4. Игры и развлечения в воде		1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч
Промежуточная аттестация									Упр.
Всего: 30 часов	2ч	4ч	4ч	4ч	2ч	4ч	4ч	4ч	2ч

3.3 Оценочные материалы

Диагностика плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста проводится два раза в учебном году: в начале октября и в мае. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протоколы диагностики плавательных способностей детей дошкольного возраста

1 год обучения

Таблица 12

п/н	Фамилия Имя ребёнка	Водобоязнь		Окунание губ с выдохом в воду		Лежание в воде на груди и спине с опорой о дно		Умение безбоязненно играть в воде	
		н	к	н	к	н	к	н	к

2 год обучения

Таблица 13

п/н	Фамилия Имя ребёнка	Перемещение в воде различными способами		Лежание на спине без опоры		Окунание лица с выдохом в воду		Скольжение на груди 2-3 метра		Движение ног кролем у неподвижной опоры	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

3 год обучения

Таблица 14

п/н	Фамилия Имя ребёнка	Упражнения «Звезда», «Медуза»		Плавание с доской с движением ног кроль на груди		Погружение с задержкой дыхания и открыванием глаз		Скольжение на груди с движением ног кролем		Плавание кролем на груди или спине без выноса рук.	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

4 год обучения

Таблица 15

п/н	Фамилия Имя ребёнка	Упражнения «Поплавок»		Плавание с доской с выдохом в воду и движением ног кролем на груди		Ориентировка в воде с открытыми глазами		Скольжение на спине с движением ног кролем		Плавание кролем на груди или спине с выносом и без выноса рук	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

Условные обозначения: н – начало учебного года, к – конец учебного года.

Методика проведения диагностики.

Высокий уровень освоения упражнения соответствует 3 балам.
Средний уровень освоения упражнения соответствует 2 балам.

Низкий уровень освоения упражнения соответствует 1 балу.
После каждой диагностики высчитывается средний бал освоения всех контрольных упражнений.
Лежание на груди.
Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.
Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).
Лежание на спине.
Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.
Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).
Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
Инвентарь: пенопластовые доски.
Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.
Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.
Инвентарь: пенопластовые доски.
Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду – глаза смотрят вверх на потолок. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.
Скольжение на груди.
Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.
Скольжение на спине.
Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.
Ориентировка в воде с открытыми глазами.
Инвентарь: тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну.
Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе;
средний - 1 предмет на одном вдохе;
низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).
Погружение в воду с задержкой дыхания.
Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.
Уровни освоения:
высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).
Упражнение «Торпеда» на груди.
Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.
Упражнение «Торпеда» на спине.
Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.
Выдохи в воду.
Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).
Погружение в воду с задержкой дыхания (*упражнение «Поплавок» в комбинации).*
Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).
Многократные выдохи в воду.
Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.
Уровни освоения:
высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;
средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;
низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.
Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.
Уровни освоения:
высокий - плывет в полной координации без ошибок;
средний - плывет с ошибками;
низкий - не плывет.
Плавание кролем на спине в полной координации.
Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.
Уровни освоения: высокий - плывет в полной координации без ошибок;
средний - плывет с ошибками;
низкий - не плывет.

3.4. Методические материалы

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МБДОУ №8 "Белочка".

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего дошкольного возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

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

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

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

Таблица 16

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Младшая	+30 - +32°С	+26 - +28°С	0,4
Средняя	+28 - +29°С	+24 - +28°С	0,6
Старшая	+27 - +28°С	+24 - +28°С	0,7
Подготовительная	+27 - +28°С	+24 - +28°С	0,8

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 перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- 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;
- 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.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.
- *Групповые:* предусматривают совместную групповую деятельность.
- *Индивидуальные:* предусматривают работу с каждым ребёнком индивидуально, с учётом его возрастных, психологических и физических особенностей.

Основной принцип обучения детей.

Учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяют разученные движения. 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.

Форма обучения и виды занятий по плаванию для детей дошкольного возраста

Самой оптимальной формой обучения плаванию детей является практическое занятие, которое может проводиться и на суше и в воде. Теоретические занятия используются для объяснения правил безопасности в воде, рассказа о свойствах воды, просмотра обучающих видеороликов. Практические занятия в игровой и соревновательной форме позволяют повысить положительный эмоциональный фон обучения и уровень освоения плавательных навыков.

Алгоритм учебного занятия.

Таблица 17

Этапы	Содержание деятельности	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (на суше).	Различные виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения для обучения стилям плавания. Специальные упражнения для совершенствования навыков плавания.	От 2 до 5 минут.	Продолжительность разминки на суше удлиняется с увеличением возраста детей. . Имитационные упражнения вводятся со второго года обучения.
Основная часть (в воде)	Различные виды перемещений. Упражнения на определение свойств воды и на развитие дыхания в воде. Упражнения для развития ориентировки в воде. Упражнения для освоения плавания в стиле кроль на груди и кроль на спине. Игры и развлечения в воде.	От 11 до 22 минут.	Обучение направленно на полную адаптацию детей в водном пространстве. Оно начинается с простых упражнений и постепенно переходит к более сложным заданиям. Сначала занятия ведутся на мелкой части бассейна и, по мере освоения учебного материала, переносятся на глубокую часть. Обучение технике плавания начинается с третьего года обучения и делится

			на три этапа: освоение движений ногами, освоение движений руками и освоение движений руками и ногами в полной координации.
Заключительная часть (в воде)	Упражнения и игры для расслабления мышц рук, ног и туловища.	От 2 до 3 минут	Упражнения должны иметь релаксационное воздействие на организм ребёнка.

РАЗДЕЛ 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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.

Таблица 18

№ п/п	**Наименование группы, специализированного помещения**	**Средства обучения**				
		технические	**игровое оборудование**	**спортивное оборудование**	**оздоровительное оборудование**	**инвентарь**
1.	Бассейн		Мячи надувные - 10 Игрушки для погружения – 14 Круги надувные – 2 Мячи пластмассовые – 12	Шайбы-12 Ласты-13 Нарукавники-15 Обруч-2 Нудлы-10 Доски пенопластовые - 10	Резиновые коврики с шипами – 4 Мячи надувные-4 Нудлы-10 Ласты-13	Дорожки-3 Палас-1 Стульчики-13 Вешалки для одежды-2 Градусники-3 Полки-2 Шест для спасения-1

			Дорожки разделительные – 2 Обруч – 2			
2.	Спортивный зал		Мячи резиновые – 10 Скакалки – 12	Гимнастические стенки – 5 Гимнастические маты - 5	Массажный коврик – 1	Гимнастические скамейки – 4

РАЗДЕЛ 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей детского сада и родителей/ Осокина Т.И., Тимофеева А.Н., Богина Т.Л. - М.: Просвещение, 1991.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1985.
4. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. Санкт-Петербург: Детство-экспресс, 2003.
5. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учебно-методическое пособие. – М.:АРКТИ, 2005.
6. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении.- М.:, 2005.-143с.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.
8. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви: методическое пособие для дошк. образов. учреждений/ Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. - М.: Обруч, 2010.
9. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.

РАЗДЕЛ 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Календарный учебно-тематический план 1 года обучения

Таблица 19

№	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма контроля
I	**Сентябрь-апрель**	**Раздел 1. Знакомство со свойствами воды.**	**8**	**Теоретическое и практические занятия**	**Рассказ о безопасном поведении в бассейне. Самостоятельный вход в воду и перемещения в воде.**
1	Сентябрь 3 неделя	Тема: Правила безопасного поведения в бассейне. Вход в воду.	1		Рассказ
2	4 неделя	Тема: Вход в воду. Знакомство со свойствами воды.	1		Текущий
3	Октябрь 1 неделя	Тема: Ходьба в воде. Знакомство со свойствами воды. Игра «Гуси».	1		Текущий
4	2 неделя	Тема: Диагностика плавательных умений и навыков. Игра «Гуси».	1		Фиксирование результатов
5	3 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Умывание лица. Игра «Гуси».	1		Текущий
6	4 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Умывание лица. Игра «Гуси».	1		Текущий
7	Ноябрь 1 неделя	Тема: Перемещения в воде. Погружение до пояса. Дуть на воду. Игра «Бегемотики».	1		Текущий
8	2 неделя	Тема: Перемещения в воде. Погружение до пояса. Дуть на воду. Игра «Бегемотики».	1		Текущий
II	**Октябрь-май**	**Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду.**	**14**	**Практические занятия**	**Окунание губ в воду с последующим выдохом. Лежание в воде на груди и спине с опорой.**
9	3 неделя	Тема: Ходьба и бег. Погружение до шеи. Игра «Бегемотики».	1		Текущий
10	4 неделя	Тема: Ходьба и бег. Погружение до шеи. Игра «Бегемотики».	1		Текущий

11	Декабрь 1 неделя	Тема: Перемещение по периметру бассейна. Погружение губ и выдох в воду. Игра «Невод».	1		Текущий
12	2 неделя	Тема: Перемещение по периметру бассейна. Погружение губ и выдох в воду. Игра «Невод»	1		Текущий
13	3 неделя	Тема: Перемещение по периметру бассейна. Погружение лица в воду. Игра «Невод».	1		Текущий
14	4 неделя	Тема: Перемещение по периметру бассейна. Погружение лица в воду. Игра «Невод».	1		Текущий
15	Январь 3 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Погружение лица с выдохом в воду. Игра «Паровозик».	1		Текущий
16	4 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Погружение лица с выдохом в воду. Игра «Паровозик».	1		Текущий
17	Февраль 1 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Погружение лица в воду с задержкой дыхания. Игра «Паровозик».	1		Текущий
18	2 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Погружение лица в воду с задержкой дыхания. Игра «Паровозик».	1		Текущий
19	3 неделя	Тема: Перемещения в воде. Сидение на дне мелкой части бассейна. Игра «Караси и щука».	1		Текущий
20	4 неделя	Тема: Перемещения в воде. Сидение на дне мелкой части бассейна. Игра «Караси и щука».	1		Текущий
21	Март 1 неделя	Тема: Перемещения в воде. Сидение на дне глубокой части бассейна. Игра «Караси и щука».	1		Текущий
22	2 неделя	Тема: Перемещения в воде. Сидение на дне мелкой части бассейна. Игра «Караси и щука».	1		Текущий
III	**Октябрь-май**	**Раздел 3. Игры и развлечения в воде.**	**8**	**Практические занятия**	**Умение безбоязненно играть в воде.**
23	3 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Лежание на животе с опорой о дно. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Текущий
24	4 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде Лежание на животе с опорой о дно. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Текущий

25	Апрель 1 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде Лежание на спине и с опорой о дно. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Текущий
26	2 неделя	Тема: Перемещение по периметру бассейна. Лежание на спине с опорой о дно. «Пятнашки с мячом».	1		Текущий
27	3 неделя	Тема: Перемещение по периметру бассейна. Лежание на груди и а спине с опорой о дно. Игра «Карусели».	1		Текущий
28	4 неделя	Тема: Перемещение по периметру бассейна. Лежание на груди и а спине с опорой о дно. Игра «Карусели».	1		Текущий
29	Май 1 неделя	Тема: Диагностика плавательных умений и навыков. Игра «Карусели».	1		Фиксирование результатов
30	2 неделя	Тема: Перемещение по периметру бассейна. Лежание на груди и а спине с опорой о дно. Игра «Карусели».	1		Текущий

Календарный учебно-тематический план 2 года обучения

Таблица 20

№	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма контроля
I	**Сентябрь-март**	**Раздел 1. Определение свойств воды.**	**6**	**Теоретическое и практические занятия**	**Разговор- опрос о безопасном поведении в бассейне. Перемещения в воде различными способами в медленном и среднем темпе.**
1	Сентябрь 3 неделя	Тема: Правила безопасного поведения в бассейне. Вход в воду.	1		Разговор-опрос
2	4 неделя	Тема: Самостоятельный вход в воду. Определение свойств воды.	1		Текущий
3	Октябрь 1 неделя	Тема: Диагностика плавательных умений и навыков. Игра «Невод».	1		Фиксирование результатов

4	2 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Погружение до пояса. Игра «Невод».	1		Текущий
5	3 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Погружение до пояса. Игра «Невод».	1		Текущий
6	4 неделя	Тема: Перемещения в воде. Окунание лица и выдох через рот. Игра «Невод».	1		Текущий
II	**Сентябрь-май**	**Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду.**	**13**	**Практические занятия**	**Окунание лица в воду с последующим выдохом через рот. Лежание в воде на груди с опорой и на спине без опоры.**
7	Ноябрь 1 неделя	Тема: Перемещения в воде. Окунание лица и выдох через рот. Игра «Гуси».	1		Текущий
8	2 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Лежание на спине с опорой. Игра «Гуси».	1		Текущий
9	3 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Лежание на спине с опорой. Игра «Гуси».	1		Текущий
10	4 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Лежание на животе с опорой. Игра «Гуси».	1		Текущий
11	Декабрь 1 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Лежание на животе с опорой. Игра «Морской бой».	1		Текущий
12	2 неделя	Тема: Перемещения по периметру бассейна. Окунание лица и выдох через нос. Игра «Морской бой».	1		Текущий
13	3 неделя	Тема: Перемещения по периметру бассейна. Окунание лица и выдох через нос. Игра «Морской бой».	1		Текущий
14	4 неделя	Тема: Перемещения по периметру бассейна. Окунание лица и выдох через нос. Игра «Морской бой».	1		Текущий

15	Января 3 неделя	Тема: Перемещения в воде. Выдох в воду через нос и рот одновременно. Игра «Караси и щука».	1		Текущий
16	4 неделя	Тема: Перемещения в воде. Выдох в воду через нос и рот одновременно. Игра «Караси и щука».	1		Текущий
17	Февраль 1 неделя	Тема: Лежание на спине и животе с опорой о дно. Игра «Караси и щука».	1		Текущий
18	2 неделя	Тема: Лежание на спине и животе с опорой о дно. Игра «Караси и щука».	1		Текущий
19	3 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Погружение в воду с задержкой дыхания. Игра «Мячик».	1		Текущий
III	**Март-апрель**	**Раздел 3. Обучение плаванию в стиле кроль**	**3**	**Практические занятия**	**Скольжение на груди 1-2 метра. Движение ног кролем с упором руками о дно.**
20	4 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Погружение в воду с задержкой дыхания. Игра «Мячик».	1		Текущий
21	Март 1 неделя	Тема: Ходьба и бег в воде. Погружение в воду с задержкой дыхания. Игра «Мячик».	1		Текущий
22	2 неделя	Тема: Перемещения по периметру бассейна. «Поплавок». Игра «Мячик».	1		Текущий
IV	**Октябрь-апрель**	**Раздел 4. Игры и развлечения в воде.**	**8**	**Практические занятия**	**Умение ориентироваться и вести игровую деятельность в водном пространстве.**
23	3 неделя	Тема: Перемещения по периметру бассейна. «Поплавок». Игра «Карусели».	1		Текущий
24	4 неделя	Тема: Движение ногами в стиле кроль у неподвижной опоры. Игра «Карусели».	1		Текущий
25	Апрель 1 неделя	Тема: Ходьба и бег. Погружение с головой и открывание глаз. Лежание на спине. Игра «Карусели».	1		Текущий

26	2 неделя	Тема: Ходьба и бег. Погружение с головой и открывание глаз. Лежание на спине. Игра «Карусели».	1		Текущий
27	3 неделя	Тема: Ходьба и бег. Погружение с головой и открывание глаз. Лежание на спине. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Текущий
28	4 неделя	Тема: Ходьба и бег. Движение ногами в стиле кроль. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Текущий
29	Май 1 неделя	Тема: Диагностика плавательных умений и навыков. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Фиксирование результатов
30	2 неделя	Тема: Скольжение на груди. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Текущий

Календарный учебно-тематический план 3 года обучения

Таблица 21

№	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма контроля
I	**Сентябрь-декабрь**	**Раздел 1. Определение свойств воды.**	**4**	**Теоретическое и практические занятия**	**Опрос по безопасному поведению в бассейне. Перемещения в воде различными способами в среднем и быстром темпе.**
1	Сентябрь 3 неделя	Тема: Правила безопасного поведения в бассейне. Игра «Карусели».	1		Разговор-опрос
2	4 неделя	Определение свойств воды. Игра «Карусели».	1		Текущий
3	Октябрь 1 неделя	Тема: Диагностика плавательных умений и навыков. Игра «Карусели».	1		Фиксирование результатов

4	2 неделя	Перемещения в воде. Окунание губ, выдохи в воду. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Текущий
II	**Октябрь-май**	**Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду.**	**11**	**Практические занятия**	**Окунание лица в воду с последующим выдохом через нос. Лежание в воде на груди и на спине. Открывание глаз под водой.**
5	3 неделя	Перемещения в воде. Окунание губ, выдохи в воду. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Текущий
6	4 неделя	Перемещения в воде. Окунание лица, выдохи в воду через рот. Игра «Пятнашки с мячом».	1		Текущий
7	Ноябрь 1 неделя	Перемещения в воде. И Окунание лица, выдохи в воду через нос. Игра «Медуза».	1		Текущий
8	2 неделя	Ходьба и бег. Погружение с головой с выдохом в воду через рот. Игра «Медуза».	1		Текущий
9	3 неделя	Ходьба и бег. Погружение с головой с выдохом в воду через нос. Игра «Медуза».	1		Текущий
10	4 неделя	Ходьба и бег. Погружение с задержкой дыхания и открыванием глаз. Игра «Медуза».	1		Текущий
11	Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег. Лежание на спине и груди с опорой. Игра «Золотая рыбка».	1		Текущий
12	2 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Лежание на спине, груди с опорой. Игра «Золотая рыбка».	1		Текущий
13	3 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Лежание на спине и груди. Игра «Золотая рыбка».	1		Текущий
14	4 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Упражнение «Поплавок». Игра «Качели».	1		Текущий
15	Январь 3 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Упражнение «Поплавок». Игра «Качели».	1		Текущий

16	4 неделя	Перемещения в воде. Движение ног кролем у неподвижной опоры. Игра «Качели».	1		Текущий
III	**Октябрь-май**	**Раздел 3. Обучение плаванию в стиле кроль.**	**7**	**Практические занятия**	**Скольжение на груди с движение ног кролем 5-7 метров. Плавание в стиле кроль на груди без выноса рук 2-4 метров.**
17	Февраль 1 неделя	Перемещения в воде. Движение ног кролем у неподвижной опоры. Игра «Поплавок».	1		Текущий
18	2 неделя	Перемещения в воде. Движение рук кролем на груди, стоя на дне. Игра «Поплавок».	1		Текущий
19	3 неделя	Перемещения в воде. Движение рук кролем на груди, стоя на дне. Игра «Поплавок».	1		Текущий
20	4 неделя	Ходьба и бег. Скольжения на груди из различных исходных положений. Игра «Поплавок».	1		Текущий
21	Март 1 неделя	Ходьба и бег. Скольжения на груди из различных исходных положений. Игра «Баскетбол»	1		Текущий
22	2 неделя	Ходьба и бег. Скольжения на груди с работой ног кролем. Игра «Баскетбол»	1		Текущий
IV	**Сентябрь-апрель**	**Раздел 4. Игры и развлечения в воде.**	**8**	**Практические занятия**	**Умение открывать глаза под водой и вести игровую деятельность в водном пространстве.**
23	3 неделя	Ходьба и бег. Скольжения на груди с работой ног кролем. Игра «Баскетбол»	1		Текущий
24	4 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Скольжение на спине. Игра «Гонка катеров».	1		Текущий
25	Апрель 1 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Скольжение на спине с работой ног кролем. Игра «Гонка катеров».	1		Текущий
26	2 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Скольжения на груди и спине. Игра «Гонка катеров».	1		Текущий

27	3 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Скольжения на груди и спине. Игра «Гонка катеров».	1		Текущий
28	4 неделя	Ходьба и бег. Плавание в стиле кроль на груди без выноса рук. Игра «Пушбол».	1		Текущий
29	Май 1 неделя	Тема: Диагностика плавательных умений и навыков. Игра «Пушбол».	1		Фиксирование результатов
30	2 неделя	Ходьба и бег. Игра «Пушбол». Свободное плавание.	1		Текущий

Календарный учебно-тематический план 4 года обучения

Таблица 22

№	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма контроля
I	**Сентябрь-декабрь**	**Раздел 1. Определение свойств воды.**	**4**	**Теоретические и практические занятия**	**Опрос о безопасном поведении в бассейне. Перемещения в воде различными способами в быстром темпе.**
1	Сентябрь 3 неделя	Тема: Правила безопасного поведения в бассейне. Игра «Баскетбол»	1		Опрос
2	4 неделя	Тема: Лечебные свойства воды. Игра «Баскетбол»	1		Текущий
3	Октябрь 1 неделя	Тема: Диагностика плавательных умений и навыков. Перемещения в воде. Игра «Баскетбол»	1		Фиксирование результатов
4	2 неделя	Перемещения в воде. Окунание лица с выдохами в воду. Игра «Баскетбол»	1		Текущий
II	**Сентябрь-апрель**	**Раздел 2. Погружения в воду, выдохи в воду.**	**7**	**Практические занятия**	**Погружение с головой с открыванием глаз и выдохом в воду. Упражнение «Поплавок».**
5	3 неделя	Перемещения в воде. Погружение в воду с головой с открыванием глаз. Игра «Гонка катеров».	1		Текущий

6	4 неделя	Перемещения в воде. Погружение в воду с головой с открыванием глаз. Игра «Гонка катеров».	1		Текущий
7	Ноябрь 1 неделя	Ходьба и бег. Лежание на спине и животе. Игра «Гонка катеров».	1		Текущий
8	2 неделя	Ходьба и бег. Лежание на спине и животе. Игра «Гонка катеров».	1		Текущий
9	3 неделя	Ходьба и бег. Скольжение на груди из разных исходных положений. Игра «Поплавок».	1		Текущий
10	4 неделя	Ходьба и бег. Скольжение на груди из разных исходных положений. Игра «Поплавок».	1		Текущий
11	Декабрь 1 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Скольжение на груди с работой ног кролем. Игра «Поплавок».	1		Текущий
III	**Октябрь-май**	**Раздел 3. Обучение плаванию в стиле кроль.**	**11**	**Практические занятия**	**Плавание в стиле кроль на груди и кроль на спине без выноса рук.**
12	2 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Упражнение «Поплавок». Игра «Качели».	1		Текущий
13	3 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Упражнение «Поплавок». Игра «Качели».	1		Текущий
14	4 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Скольжение на спине с работой ног кролем. Игра «Качели».	1		Текущий
15	Январь 3 неделя	Ходьба и бег. Скольжение на спине с работой ног кролем. Игра «Жучок-паучок».	1		Текущий
16	4 неделя	Ходьба и бег. Имитация движений рук стилем кроль на груди стоя - сидя на дне. Игра «Жучок-паучок».	1		Текущий
17	Февраль 1 неделя	Ходьба и бег. Имитация движений рук стилем кроль на груди стоя - сидя на дне. Игра «Жучок-паучок».	1		Текущий
18	2 неделя	Ходьба и бег. Скольжение на груди с работой рук в стиле кроль. Игра «Жучок-паучок».	1		Текущий
19	3 неделя	Перемещения в воде. Скольжение на груди с работой рук в стиле кроль. Игра «Водолазы».	1		Текущий

20	4 неделя	Перемещения в воде. Плавание на спине с пенопластом в руках. Игра «Водолазы».	1		Текущий
21	Март 1 неделя	Перемещения в воде. Плавание на спине с пенопластом в руках. Игра «Водолазы».	1		Текущий
22	2 неделя	Перемещения в воде. Плавание на спине без выноса рук. Игра «Водолазы».	1		Текущий
IV	**Октябрь-май**	**Раздел 4. Игры и развлечения в воде.**	**8**	**Практические занятия**	**Умение ориентироваться под водой и вести игровую деятельность в водном пространстве.**
23	3 неделя	Ходьба и бег. Плавание на спине без выноса рук. Игра «Караси и карпы».	1		Текущий
24	4 неделя	Ходьба и бег. Плавание в стиле кроль на груди без выноса рук. Игра «Караси и карпы».	1		Текущий
25	Апрель 1 неделя	Ходьба и бег. Плавание в стиле кроль на груди без выноса рук. Игра «Караси и карпы».	1		Текущий
26	2 неделя	Ходьба и бег. Плавание в стиле кроль на груди без выноса рук. Игра «Караси и карпы».	1		Текущий
27	3 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Плавание в стиле кроль на груди в полной координации. Игра «Пушбол».	1		Текущий
28	4 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Плавание в стиле кроль на груди в полной координации. Игра «Пушбол».	1		Текущий
29	Май 1 неделя	Тема: Диагностика плавательных умений и навыков. Игра «Пушбол».	1		Фиксирование результатов
30	2 неделя	Перемещение по периметру бассейна. Игра «Пушбол». Свободное плавание.	1		Текущий