

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 2023-2024 уч.год

КАБОТЬКО ОА

г. Красноярск 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по плаванию разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ДООУ. Структура и содержание программы соответствует ФГОС, ФООП дошкольного образования. Рабочая программа реализуется в ходе образовательной деятельности в МАДОУ №317, является составляющим компонентом раздела ОП ДОО.

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.

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 ДООУ.

**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 корректирующие 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 физкультурной 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 выполнении упражнения, 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.

		2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду. 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. Упражнять в скольжении по поверхности воды, отталкиваясь двумя ногами. 2. Развивать умение выполнять движения в быстром и медленном темпе. 3. Воспитывать активность при передвижении в воде.
	2.	1. Формировать умение всплывать и лежать на воде. 2. Развивать умение делать энергичный выдох в воду. 3. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений на 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 передвижении по воде в разных направлениях. 2. Развивать умение действовать по сигналу. 3. Воспитывать чувство радости от занятий в воде.

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

месяц	недели	задачи
октябрь	1.	1. Закреплять знания о правилах поведения в бассейне и на воде. 2. Развивать умение группироваться из исходного положения стоя. 3. Воспитывать любознательность и активность на занятиях по плаванию.
	2.	1. Познакомить детей с видами плавания. 2. Развивать потребность в двигательной активности. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
	3.	1. Познакомить детей со свойствами воды. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль. 3. Воспитывать любознательность.
	4.	1. Продолжать знакомить детей с видами плавания, закреплять термины кроль на груди, кроль на спине. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль. 3. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.
ноябрь	1.	1. Продолжать упражнять в выполнении движений ног кролем на груди. 2. Формировать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать желание научиться плавать.
	2.	1. Продолжать формировать умение двигать ногами способом кроль на груди. 2. Формировать умение двигать руками способом кроль на груди. 3. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнения.
	3.	1. Продолжать упражнять в выполнении движений рук способом кроль на груди. 2. Формировать умение двигать ногами способом кроль на груди с выдохом.

		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 13-15 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.