

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Краснокаменский детский сад № 5 «Капелька»
комбинированного вида

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от 15.09 2022 г.

Утверждаю: _____ заведующая
детского сада № 5 «Капелька»

Шенелева Г.А.



2022г.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
(плавание)
с учётом ФГОС ДО**
составлена на основе общеобразовательной программы
дошкольного образования
«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
(под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой)

Составитель программы: Кузьмина М.А.
Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории

Краснокаменск, 2022 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи.	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	3
1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1. Содержание психолого-педагогической работы	8
2.2 Обеспечение безопасности НОД по плаванию	9
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	10
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	12
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	12
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	14
3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы	14
3.2. Условия реализации программы	14
3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	15
3.4. Распорядок или двигательный режим	15
Приложение 1	17
Приложение 2	22

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Плавание оказывает положительное воздействие на развитие всего детского организма.

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 является навыком необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Приобретение данного навыка в детстве сохраняется на всю жизнь.

1.2. Цели и задачи.

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечение всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей в процессе обучения плаванию.

Задачи.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психическому и физическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к болезням;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- формировать плавательные навыки и умения, умение владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать к эмоциональному и двигательному раскрепощению, творческому самовыражению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155с использованием следующих нормативных документов:

1. Образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 5 «Капелька» комбинированного вида созданная на основе

инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, 2020 г.

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный Приказом Мин просвещения РФ №373 от 31.07.2020 г.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями, внесёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 декабря 2020 г. № 39)

8. Рабочая программа составлена с учётом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, 2020 г.

Программа соответствует следующим принципам:

- принцип систематичности – предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия дают больший эффект чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности – предполагает большой 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 совершенствования (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование их лучшему освоению);
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учёт индивидуальных особенностей и возможностей ребёнка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определённую методическую последовательность в освоении навыка плавания (от легкого к рудному, от простого к сложному), применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируется участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому развитию:

- ребёнок владеет разными видами и формами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

На основе данных целевых ориентиров в программе сформулированы предполагаемые результаты (показатели развития) её освоения детьми дошкольного возраста. (Таблица 1)

Таблица 1

Целевые ориентиры физического развития (плавание) детей дошкольного возраста

Возраст	Показатели развития
Младшая группа 3 – 4 г.	- ребёнок свободно (безбоязненно) передвигаются в воде различными способам; - ребёнок лежит в воде на груди и на спине; - ребёнок может погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) задержав дыхание; - выполняет выдох в воду у неподвижной опоры.
Средняя группа 4 – 5 л.	- ребёнок держится на поверхности воды: всплывает, лежит, скользит; - ребёнок выполняет выдох в воду в горизонтальном положении тела; - ребёнок выполняет движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска); - пытается выполнять упражнения «Звёздочка», «Медуза», «Поплавок».
Старшая группа 5 – 6 л.	- ребёнок погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде; - ребёнок ныряет в обруч, достаёт предметы со дна бассейна; - выполняет серию выдохов в воду; - ребёнок скользит на груди и спине с плавательной доской; - ребёнок продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и спине;

	- ребёнок выполняет упражнения «Звёздочка» на спине, «Медуза», «Поплавок».
Подготовительная группа 6 – 7 л.	- ребёнок выполняет многократные выдохи в воду; - ребёнок ныряет в обруч, поднимает со дна предметы, открывает глаза в воде; - ребёнок скользит на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры; - ребёнок пытается согласовать движения рук и ног, дыхание, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

Мониторинг используется для выявления уровня усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие» (плавание):

- уровня физического развития (лежание на груди, лежание на спине, погружение в воду, плавание);

Мониторинг физического развития детей проводится 2 раза в год: сентябрь, май.
(Приложение № 1)

Для детей показавших низкий уровень усвоения программы разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры, игровые упражнения, освоение которых помогают, детям научиться, основным навыкам плавания.

Программа ориентирована 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 поведения на воде.

Младшая группа 3 – 4 года.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Дети в этом возрасте, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность посещать занятия в бассейне.

Упражнения в воде: вход и погружение в воду; ходьба, бег, хороводы в воде; выдох в воду; проплывать по ориентирам.

Игры в воде: «Поплавок», «Горох», «Паровоз», «Самолёт», «Котик», «Морской конёк», «Догони меня», «Поймай рыбку», «Сделаем дождик», «Нос утонул», «Кораблики», «Фонтан».

Средняя группа 4 – 5 лет.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. В этом возрасте начинается приобретение навыков плавания: ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание. Обучение направлено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Закрепляются двигательные навыки приобретённые в младшем дошкольном возрасте. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности и организованности.

Упражнения в воде:

- ходьба, бег в воде глубиной по грудь, друг за другом, парами, на перегонки, выпрыгивания из воды;

- приседая погружаться в воду до уровня подбородка, глаз;
- опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в неё с головой;
- поднимание предметов со дна бассейна, открывание глаз в воде;
- скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно;
- пытаться плавать произвольным способом;
- выполнять движения ногами вверх вниз, удерживаясь за плавательную доску;
- обучение техники плавания брас;
- плавание на плавательных досках, кругах.

Игры в воде: «Ледокол», «Цапли», «Дровосек в воде», «Буксир», «Карусели», «Кладоискатели», «Покажи пятки», игры с мячом.

Старшая группа 5 – 6 лет.

В старшей группе продолжается закрепление основных навыков плавания. Обучать технике плавания: на суше, у бортика, с опорой на дно бассейна.

Выполнять упражнение «На буксире» при обучении скольжению на воде. Выполнять выдохи в воду, лежать и скользить на груди и на спине, чередуя вдох и выдох, сочетать дыхание с движениями рук и ног, перевороты с груди на спину и наоборот. Вводить элементы обучения техники «басс». Плавать произвольным способом 10 – 15 мин.

Подготовительная группа 6 – 7 лет.

В подготовительной группе завершается обучение в детском саду. К этому возрасту дети осваивают плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения ещё не достаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Главная задача научить детей пользоваться приобретёнными навыками в различных сочетаниях и 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 пользоваться приобретёнными навыками.

Упражнения в воде:

- выполнять вдох, затем выдох в воду 3 – 10 раз подряд;
- погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде;
- скользить на груди, на спине, выполнять движения ногами вверх-вниз;
- передвигаться по дну бассейна на руках;
- плавать с надувной игрушкой, кругом в руках, разучивать движения руками, пытаться плавать без поддержки;
- плавать произвольным стилем 10 – 15 мин., выполнять разнообразные упражнения в воде;
- обучение плаванию способом брасс для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Игры в воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлень», «Лягушки», «Смелые ребята», «Качели», «Кто скорее из воды», «Морской бой», «Щука», «Хоровод», «Подводные кочки», «Добрые ёжики».

2.2 Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в бассейне 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 отвечающим 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 на встречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 8 – 10 чел.;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности по плаванию только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поимённую переключку до входа в воду и после выхода из неё;
- 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 ребёнку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 мин. после еды;

- при появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ) вывести ребёнка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребёнка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребёнка, не форсировать увеличение плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только с разрешения преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движения в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать на помощь без причины;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- не проситься выйти без 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.

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения (суша): комплекс подводящих упражнений; элементы сухого плавания.

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения знакомящие детей с водой и её свойствами: передвижение по бассейну и простейшие действия в воде; погружение в воду, в том числе с головой; упражнения на дыхание; открывание глаз в воде; всплытие и лежание на поверхности воды; скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания с опорой и без: движение рук и ног; дыхание; согласование движений рук, ног, дыхания; плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду: спады; прыжки ногами вперёд.

5. Игры и игровые упражнения способствующие: развитию умения двигаться в воде; овладению навыкам погружения и открывания глаз; овладению выдохами в воду; развитию умения всплывать; овладению лежанием на воде; овладению скольжением; развитию умения выполнять прыжки в воду; развитию физических качеств.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движения ног на суше и в воде;
- разучивание движения рук на суше и в воде;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованности движений рук, ног и дыхания);

- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движения с неподвижной опорой;
- изучение движения с подвижной опорой;
- изучение движения без опоры.

В процесс обучения применяются контрастные приёмы. Например воспитанники выполняют упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокий вдох, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого воспитанник выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воде, задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. (Таблица 2)

Таблица 2

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание, вдох, выдох под воду	Помогает обрести чувство уверенности, учит правильно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъёмной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивать решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъёмную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъёмную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную систему, тесно взаимосвязано со всеми навыками.

Методы обучения

Словесные: объяснение в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения, указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегчённых или усложнённых условиях, изучение движения в игровой или соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Игровые: игры с содержанием ранее разученных элементов плавания, различные подготовительные к плаванию упражнения.

В обучении должны использоваться простые и доступные в использовании дидактические пособия, разнообразные по форме и назначению. Все разучиваемые упражнения должны быть показаны инструктором по физической культуре. Целесообразно предлагать детям на суше 2 – 3 упражнения, а затем заниматься с ним в воде.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС ДО является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей ребёнка, при котором сам ребёнок становится полноценным участником образовательных отношений, а также поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Должно быть отведено время на занятие по выбору – так дети учатся сознательно делать выбор и реализовывать свои интересы и способности. Не все дети занимают активную позицию, не могут определиться с видом деятельности, задача педагога оказать помощь и поддержать его пассивную инициативу. Педагоги должны создавать такую среду, которая обеспечивала бы безопасность ребёнка, его физическое развитие, укрепление здоровья, способствовала бы двигательной активности детей. Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов.

Первый этап. Побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминание последовательности двигательного действия и понимание взаимосвязи различных элементов (взмахи рук для увеличения силы толчка).

Результат: произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану предложенному взрослым.

Второй этап. Знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения.

Результат: понимание двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определённым планом, предвидеть результат.

Третий этап. Формирование самостоятельности при выполнении движений, умение ставить двигательную задачу по собственной инициативе, выбирать нужный способ для её решения.

Результат. Движения осознаётся как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

Четвёртый этап. Овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуаций и индивидуальных особенностей.

Результат: умеет ставить задачу; передавать направление движения; планировать; оценивать себя и других; называть упражнение в целом и его элементы; сравнивать.

У дошкольников появляется интерес к физическим упражнениям, проявляется самостоятельность в их выполнении. В каждой непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию находится место для выполнения творческих заданий, для самовыражения каждого ребёнка, инициативы, выдумки, импровизации. На четвёртом этапе дети любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные направления работы с родителями (законными представителями).

Педагогический мониторинг: учитывая формирующиеся образовательные запросы родителей, педагог стремится учесть их пожелания, узнать их возможности в совместном воспитании дошкольников. С этой целью проводится анкетирование и индивидуальные беседы с родителями.

Педагогическая поддержка: планируются разные формы взаимодействия – мастер-классы, семинары, консультации.

Педагогическое образование родителей: осуществляя педагогическое образование родителей необходимо помогать, родителям устанавливать партнёрские отношения с дошкольниками, увидеть перспективы их будущей жизни.

Эффективными методами работы с родителями являются активные методы взаимодействия, особенность которых заключается в то, что субъекты проявляют инициативу и самостоятельность. (Таблица 3)

Таблица 3

Перспективный план работы с родителями.

Направление работы	Информационно-аналитическое	Наглядно-информационное	Познавательное	Досуговое
Месяц				
Сентябрь	Участие в групповых организационных родительских собраниях			
Октябрь			Рекомендации родителям по «Обучению детей плаванию в условиях домашней ванны»	
Ноябрь		«Семья главный показатель здорового образа жизни» информация на стенд.		
Декабрь			«Возникновение и способы преодоления водобоязни у детей»	
Январь	Проведение анкетирования родителей			
Февраль			«Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребёнка»	
Апрель				День открытых дверей «В царстве Нептуна»

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы

Чтобы непосредственно образовательная деятельность по плаванию была безопасна для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников. (Таблица 4)

Таблица 4

Материально-техническое оснащение бассейна

№	Наименование	Количество
1.	Нарукавники	12
2.	Круг плавательный	12
3.	Обручи (60 см.)	10
4.	Мячи резиновые 15 см.	10
5.	Мяч пляжный надувной	5
6.	Доски	12
7.	Мелкие игрушки тонущие	10
8.	Мелкие игрушки плавающие	10
9.	Коврики резиновые обходные	10
10	Термометр для воды	1
.		
11	Термометр комнатный	1
.		
12	Скамейки	4
.		
13	Свисток	1
.		
14	Наглядные пособия, карточки, схемы	20
.		

3.2. Условия реализации программы

Для организации плавания детей в бассейне должны быть созданы определённые условия согласно СанПиН СП 2.4.1.3648-20 («Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28), Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 и включает следующее:

- освещённые и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды.

Таблица 5

Температурный режим воздуха и воды в бассейне

t воздуха в раздевалке (С)	t воздуха в душевых (С)	t воздуха в зале бассейна (С)	t воды (С)
			30-32 для младшего и

25	25	На 1-2 C° выше воды	среднего возраста 28-29 для старшего возраста
----	----	---------------------	--

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Таблица 6

№	Автор	Название
1.	Алямовская В.Г.	Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие.-М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2005 г.
2.	Булгакова Н.Ж.	Игры у воды, на воде, под водой.-М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
3.	Васильев В.С.	Обучение детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
4.	Еремеева Л.Ф.	Научить ребёнка плавать. – Детство-Пресс, 2005 г.
5.	Осокина Т.И.	Как научить ребёнка плавать – М. 1985 г.
6.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.	Обучение плаванию в детском саду.-М.; Просвящение 1991 г.
7.	Чеменева А.А., Столмакова Т.В.	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.-СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 г.

3.4. Распорядок или двигательный режим

Таблица 7

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия (мин)
II младшая группа	8	15
Средняя группа	8	20
Старшая группа	8	25
Подготовительная группа	8	30

Таблица 8

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество НОД в неделю	Количество НОД в год
II младшая группа	1	36
Средняя группа	1	36
Старшая группа	1	36
Подготовительная группа	2	72

Таблица 9

Расписание НОД

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
-------------	---------	-------	---------	---------

15.10 – 15.40 группа «Непоседы»	15.10 – 15.40 I подгруппа «Дюймовочка» 15.40 – 16.10 II подгруппа «Дюймовочка»	15.10 – 15.35 «Рябинка» 15.50 – 16.10 «Маленькая фея»	15.10 – 15.40 I подгруппа «Золушка» 15.40 – 16.10 II подгруппа «Золушка»	9.00 – 9. 15 I подгруппа «Звёздочка» 9.30 – 9.45 II подгруппа «Звёздочка»
				10.00 – 10.20 группа «Колосок»
				10.40 – 11.10 I подгруппа «Дюймовочка» 11.10 – 11.40 II подгруппа «Дюймовочка»
				15.10 – 15.40 группа «Непоседы»

Приложение 1

Протоколы диагностики навыков плавания

II младшая группа

№	Ф.И. ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движения ног

Средняя группа

№	Ф.И. ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди

Старшая группа

№	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Вдох- выдох (многократно)	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди и на спине

Подготовительная группа

№	Ф.И. ребёнка	Вдох- выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, на спине)

Методика проведения диагностики

№	Название упражнения	Инвентарь	Техника выполнения	Уровни освоения
1.	Лежание на	надувные	- выполнить упражнение	- <i>высокий</i> –

	грудь	игрушки, нарукавники	«звезда» на груди; положение тела – горизонтальное, руки в стороны, ноги врозь	правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); - <i>низкий</i> – боится лечь на воду (не выполняет упражнение)
2	Лежание на спине	надувные игрушки, нарукавники	- выполнить упражнение «звезда» на спине; положение тела – горизонтальное, руки в стороны, ноги врозь	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); - <i>низкий</i> – боится лечь на воду (не выполняет упражнение)
3	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди	пенопластовые доски	- положение тела: горизонтальное; руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду; - плыть ритмично работая ногами, носки оттянуты, повёрнуты внутрь, дыхание произвольное	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
4	Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на спине	пенопластовые доски	- положение тела: горизонтальное; руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду; - плыть ритмично работая ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повёрнуты внутрь, дыхание произвольное	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
5	Скольжение на грудь		- стоя у бортика, руки вперёд, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от	- <i>высокий</i> – правильно выполняет

			бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди; - тело должно лежать на поверхности воды, прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду	упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
6	Скольжение на спине		- стоя у бортика, руки вперёд, 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 опущено в воду	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
7	Ориентировка в воде с открытыми глазами	тонущие игрушки	- собрать предметы разбросанные по бассейну.	- <i>высокий</i> – 3 предмета на одном вдохе; - <i>средний</i> – 1 предмет на 1 вдохе; - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
8	Погружение в воду с задержкой дыхания		- держась за поручень; - положение тела, вертикальное; - полностью погрузиться в воду.	- <i>высокий</i> – безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 сек.; - <i>средний</i> – погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 сек.; - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду)
9	«Торпеда» на груди		- оттолкнуться от бортика бассейна; - лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд в «стрелочке»;	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> –

			- плыть при помощи движения ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох)	выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
10	«Торпеда» на спине		- оттолкнуться от бортика бассейна; - лечь на воду, руки вверх вытянуть вперёд в «стрелочке», лицо на поверхности воды; - плыть при помощи движения ног способом кроль на спине	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – выполняет упражнение с ошибками - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение
11	Выдох в воду		- держась за поручень, положение тела, вертикальное, полностью погрузиться в воду – выполнить выдох; - губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены «трубочка»; - выдох равномерный, непрерывный, полный, выполняется через нос и рот.	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение - <i>средний</i> – не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой) - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив в воду только губы)
12	Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации)		- сделать глубокий вдох и задержать дыхание; - подтянуть колени к груди, обхватить их руками; - голову опустить вниз к коленям, всплыть на поверхность; - держаться на воде в таком положении (в комбинации); - спина должна появиться на поверхности.	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 сек. - <i>средний</i> – выполняет упражнение находится в таком положении менее 5 сек. - <i>низкий</i> – не выполняет упражнение, боится полностью погрузиться в воду

13	Многократные выдохи в воду		- держась за поручень, положение тела, вертикальное, полностью погрузиться в воду – выполнить выдох; - губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены «трубочка»; - выдох равномерный, непрерывный, полный, выполняется через нос и рот.	- <i>высокий</i> – правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов - <i>средний</i> – правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха - <i>низкий</i> – правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха
14	Плавание кролем на груди в полной координации		- проплыть кролем на груди в полной координации; - вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.	<i>высокий</i> – плавает в полной координации без ошибок - <i>средний</i> – плавает с ошибками - <i>низкий</i> – не плавает
15	Плавание кролем на спине в полной координации		- проплыть кролем на спине в полной координации; - дыхание произвольное.	<i>высокий</i> – плавает в полной координации без ошибок - <i>средний</i> – плавает с ошибками - <i>низкий</i> – не плавает
16	Плавание брасом в полной координации		- проплыть брасом в полной координации.	<i>высокий</i> – плавает в полной координации без ошибок - <i>средний</i> – плавает с ошибками - <i>низкий</i> – не плавает

Примерное годовое планирование
Младшая группа

Месяц	Содержание работы (задачи)
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в себе.
Октябрь	1. Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать детям о свойствах воды. 2. обучать элементам ОРУ на суше 3. Приучать детей смело входить в воду и выходить из воды с помощью инструктора, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо, адаптировать к водному пространству. 4. Провести мониторинг плавательных способностей. 5. Создавать общее представление о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками. 6. Формировать гигиенические навыки, умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться. 7. Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.
Ноябрь	1. Учить безбоязненно, относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание на вдохе. 2. Учить принимать горизонтальное положение в воде, лежать на груди держась за поручень. 3. создать представление о движении ног способом кроль. 4. Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения. 5. Учить правилам поведения в воде; не толкать друг друга, не держаться, не кричать. 6. Вызвать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.
Декабрь	1. Продолжить учить горизонтальному положению в воде, лежать на груди держась за поручень. 2. Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду держась за бортик. 3. Учить движению ног способом кроль, держась за поручень. 4. Закреплять правила поведения в воде. 5. Учить своевременно начинать и заканчивать выполнение задания по сигналу инструктора. 6. Развивать координацию движений. 7. Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.
Январь	1. Учить движениям способом роль, держась за бортик. 2. Учить принимать горизонтальное положение в воде на груди без опоры. 3. Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий. 5. Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.
Февраль	1. Закреплять навыки погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать выдоху в воду. 2. Продолжать обучению движения ног кроль на груди, держась за бортик.

	3. Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде на груди без опоры. 4. Учить лежать на спине. 5. Развивать чувство уверенности в воде, свободы и легкости передвижения. Содействовать активному передвижению в воде в разных направлениях. 6. Воспитывать самостоятельность, внимательность.
Март	1. Учить делать вдох и постепенный, продолжительный выдох с полным погружением головы в воду. 2. Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль держась за бортик. 3. Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию. 4. Ознакомить со скольжением на груди с подвижной опорой в руках, с движением ног. 5. Содействовать самостоятельной ориентировки в воде. 6. Развивать быстроту.
Апрель	1. Учить скольжению на груди с опорой в руках, с толчком о бортик. 2. Учить продвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (доска, круг, игрушка), с движением ног при скольжении. 3. Закреплять умение принимать горизонтальное положение в воде на груди, на спине без опоры. 4. Ознакомить (дать представление) с гребковыми движениями рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры. 5. Ознакомить с упражнением открывание глаз в воде. 6. Развивать силу и выносливость. 7. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение педагога.
Май	1. Закреплять пройденный материал. 2. Добиваться самостоятельности и активности детей. 3. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Средняя группа

Месяц	Содержание работы (задачи)
Сентябрь	1. Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены 2. Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве. 3. Провести мониторинг плавательных способностей. 4. Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении. 5. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному выдоху в воду. 6. Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры. 7. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
Октябрь	1. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения). 2. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (доска, круг, игрушка) при помощи движения ног кроль. 3. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении. 4. Продолжить формировать умение делать глубокий вдох и

	продолжительный долгий выдох. 5. Развивать выносливость. 6. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.
Ноябрь	1. Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде. 2. Ознакомить (дать представление) с гребковыми движениями рук в воде как при плавании способом кроль. Обучать круговым попеременным движениям рук вперёд, назад у неподвижной опоры. 3. Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. 4. Учить продвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движения ног способом кроль. 5. Развивать быстроту. 6. Приучать действовать по сигналу. 7. Воспитывать у детей инициативу, настойчивость.
Декабрь	1. Приступить к обучению движения рук способом кроль на груди у неподвижной опоры. 2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры. 3. Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 4. Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами. 5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.
Январь	1. Закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры. 3. Продолжить разучивать скольжение на груди, на спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль. 4. Учить согласовывать движения ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 5. Развивать выносливость. 6. Воспитывать смелость, внимание.
Февраль	1. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 2. Приступить к обучению выдоха в воду, во время скольжения на груди с подвижной опорой. 3. Учить скольжению на груди без опоры, руки «стрелочкой». 4. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры. 5. Ознакомить с движениями рук кроль на спине. 6. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий 7. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.
Март	1. учить согласовать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 2. Продолжать учить скольжению на груди без опоры, руки «стрелочкой», выдоху в воду во время скольжения. 3. Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательная доска). 4. Приступить к обучению движениям рук кроль на спине у неподвижной опоры. 5. Ознакомить с элементами плавания брасс. 6. Развивать координацию движений. 7. Воспитывать дисциплинированность, организованность.
Апрель	1. Продолжать учить скольжению на спине без опоры, руки «стрелочкой», в согласовании с движениями ног способом кроль.

	2. Обучать движениям рук кроль на спине у неподвижной опоры. 3. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движения ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. 4. Отрабатывать правильность движения ног способом кроль, добиваться ритмичности непрерывности движений. 5. Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 6. Приступить к обучению движения ног способом брасс у неподвижной опоры. 7. Развивать быстроту.
Май	1. Закрепить пройденный материал. 2. Добиваться самостоятельности и активности детей. 3. Провести повторный мониторинг плавательных способностей.

Старшая и подготовительная группы

Месяц	Содержание работы (задачи)
Сентябрь	1. Закреплять правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навыки личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания. 2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 3. Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без неё руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движения ног способом кроль на груди и на спине. 4. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской. 5. Провести мониторинг плавательных способностей. 6. Воспитывать положительное отношение к занятиям.
Октябрь	1. Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и на спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры руки «стрелочкой», выдоху в воду во время скольжения. 2. Продолжить учить технике движения ног способом кроль на груди и на спине, с подвижной опорой и без неё, руки «стрелочкой» 3. Учить движению рук способом кроль на груди и на спине с подвижной опорой (плавательная доска) 4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры. 5. Приучать действовать по сигналу педагога. 6. Воспитывать уверенность, самостоятельность.
Ноябрь	1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путём падения, двигаться и ориентироваться под водой. 2. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. 3. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и на спине, добиваться ритмичности, непрерывности движений. 4. Учить движению рук способом кроль на груди и на спине с подвижной опорой, плавательная доска. 5. Учить движению ног способом брасс у неподвижной опоры. 6. Развивать выносливость. 7. Воспитывать организованность, внимательность.
Декабрь	1. Продолжить учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у

	неподвижной опоры. 2. Учить согласовывать движения рук способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. 3. Учить движению ног способом брасс с подвижной опорой и без неё. 4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры. 5. Ознакомить с движениями рук способом брасс.
Январь	1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путём падения, двигаться и ориентироваться под водой. 2. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень) 3. Учить движения рук способом брасс. 4. Учить согласовывать движения ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательная доска). 5. Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без неё. 6. Развивать координацию движений.
Февраль	1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры. 2. Учить согласовывать движения ног способом кроль на груди дыханием в упоре на месте. 3. Учить согласовывать движения ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательная доска). 4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием. 5. Отрабатывать правильность движений способом брасс 6. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
Март	1. Учить плавать способом кроль на груди и на спине в полной координации без опоры. 2. Продолжать отрабатывать движения рук ног способом брасс. 3. Развивать силу, выносливость, быстроту. 4. Воспитывать инициативу и находчивость.
Апрель	1. Закреплять умение входить в воду прыжком с лесенки, путём падения, двигаться и ориентироваться под водой. 2. Учить плавать способом кроль на груди и на спине в полной координации без опоры. 3. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс. 4. Ознакомить с комбинированными способами плавания. 5. Развивать координацию движений.
Май	1. Закрепить пройденный материал. 2. Добиваться самостоятельности и активности детей. 3. Провести повторный мониторинг плавательных способностей.



Прошито	27
Пронумеровано	27
Скреплено печатью	
Всего листов	двадцать
Руководитель	Исметов
Документ №	Исметов
И. П. Черепанова	