

**Приложение 2 к ООП ДО  
МДОБУ «ДСКВ «Южный» г. Всеволожка.**

**Программа  
по физическому развитию дошкольников с учетом Федерального  
государственного образовательного стандарта дошкольного образования  
(обучение плаванию).  
Возраст от 3 лет до 7 лет.**

**Разработали:  
инструкторы по физической культуре  
Луннова О.О.,  
Субботина В.В.**

## **Оглавление**

Введение

I Пояснительная записка

II Возрастные особенности детей дошкольного возраста

III Методические рекомендации для работы по программе

IV Содержание программного материала в возрастных группах

4.1. Младшая (3-4 года)

4.2 Средняя (4-5 лет)

4.3 Старшая (5-6 лет)

4.4. Подготовительная (6-7 лет)

V Нормативы плавательной подготовленности воспитанников всех возрастных групп

Приложение 1. Примерное распределение программного материала при обучении воспитанников младших групп (3-4 года) в течение учебного года

Приложение 2. Примерное распределение программного материала при обучении воспитанников средней группы (4-5 лет) в течение учебного года

Приложение 3. Планирование занятий по обучению воспитанников старшей и подготовительной групп (5-7 лет) в течение учебного года.

Приложение 4. Ошибки при выполнении плавательных движений элементов способов плавания, плавания спортивными способами в полной координации

## **Пояснительная записка.**

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья и развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результаты целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложно координированных движений. В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Организация занятий плаванием по данной программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего бассейн. 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 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями на 27 августа 2015 года).

Занятия проводятся в течение года 2 раза в неделю: 15 мин. – в младшей, 20 мин. – в средней, 25 мин. – в старшей, 30 мин. – в подготовительной группах. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований установленных для каждой возрастной группы.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнать его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к определенным медицинским группам здоровья, 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.

Целью программы является овладение жизнесберегающим, здоровьесберегающим навыком плавания, для осуществления которой необходимо решить следующие задачи:

- расширять знания о пользе занятий плаванием;
- учить движениям руками и ногами в различных способах плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов плавания при проплывании максимально возможных расстояний.

Настоящая программа обучения плаванию детей от 3 до 7 лет для специалистов по плаванию в ДООУ, составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, и обоснована современными данными физиологии, психологии, врачебно-педагогического опыта.

Многолетний опыт работы в малогабаритных учебных бассейнах детских садов показал, что возраст детей от 3 до 7 лет является наиболее благоприятным. В этом возрасте наилучшим образом развиваются врожденные в первые годы жизни ребенка двигательные способности на суше и в воде.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований образовательного стандарта по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

## **II. Возрастные особенности детей 3-7 лет**

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. 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 опорно-двигательный аппарат, 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. Благоприятно 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.

### **III. Методические рекомендации для работы по программе**

За 1-2 месяца до начала занятий плаванием на родительских собраниях необходимо провести беседы, на которых следует обратить внимание родителей на значение занятий плаванием, а также их помощи при обучении.

Кроме того, рекомендовать в этом периоде проведение закаливающих процедур: обтираний, ножных ванн со снижением температуры воды для того, чтобы было меньше пропусков уже в младших группах и обучение было бы более эффективным.

Перед началом занятий в бассейне месяц (сентябрь) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, спортивной площадке на улице, на бортике бассейна).

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям:

- доступна даже младшему дошкольному возрасту;
- соответствует задачам и условиям проводимых занятий;
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде;
- начинается обучение с одновременного обучения движений руками и ногами всеми способами плавания. При этом сокращается до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях для каждого обучаемого;

- ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов;

- постоянно увеличивается максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и остальными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда дети еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца – октябрь, ноябрь обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

## IV. Содержание программного материала в возрастных группах

### 4.1. Младшая группа (3-4 года)

#### Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

#### Знания

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

#### Умения

##### Упражнения на суше

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

##### Упражнения для освоения с водой

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

### **Упражнения в воде**

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

Выполнять выдохи в воду у бортика.

«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.

Движения ногами кролем, дельфином. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Доставание игрушек со дна.

Нырание в вертикально расположенный обруч.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

### **Целевые ориентиры:**

- уметь выполнять простейшие специальные упражнения на суше;
- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна;
- плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами 4 – 5 м;
- плавание любыми способами без вспомогательных средств 2 - 3 м.

## **4.3. Средняя группа (4-5 лет)**

### **Задачи**

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплытия и лежания на воде без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из

положения приседа на бортике; спадам в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.

### **Знания**

Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.

Уметь выполнять задания по связи плавания общеобразовательными предметами.

Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

### **Умения**

#### **Упражнения на суше**

Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

#### **Упражнения для освоения с водой**

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

#### **Упражнения в воде**

Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.

Движения ногами с плавательной доской, кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.

Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя, лежа на бортике, прыжок в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

### **Целевые ориентиры:**

- знать названия способов плавания.
- выполнять требования программы предыдущих возрастных групп;
- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять, спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них;
- плавание любыми способами со вспомогательными средствами 8 м более;
- плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 3 - 5 м. без вспомогательных средств.

## **4.4. Старшая группа (5-6 лет)**

### **Задачи**

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

## **Интегративный подход в обучение плаванию.**

### **Познавательное развитие.**

#### **Знания.**

- особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;
- простейшие сведения из истории плавания

### **Физическое развитие.**

#### **Умения.**

##### **Упражнения на суше**

Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

##### **Речевое развитие.**

Развитие речи посредством движения.

##### **Художественно-эстетическое развитие.**

Развитие чувства ритма при выполнении упражнений в воде под музыку

##### **Социально-коммуникативное развитие.**

Формирование основ безопасного поведения в воде.

##### **Упражнения для освоения с водой.**

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.

Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимальной возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

### **Упражнения в воде**

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с поворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

### **Целевые ориентиры:**

- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.;
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м.;
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию;
- плавание при помощи работы ног со вспомогательными средствами для 16 м.;
- плавание способом кроль на груди и кроль на спине 8 м.

## **4.5. Подготовительная группа (6-7 лет)**

### **Задачи.**

- научить плавать на расстояние до 15-25 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания (плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них);
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;
- учить использованию элементов прикладного плавания.

### **Знания:**

- сведения об организме, гигиене, санитарии;
- физических качествах, частоте сердечных сокращений
- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;
- простейшие способы транспортировки пострадавшего;
- температуру воды и воздуха, правила поведения при занятиях в бассейне.

### **Умения.**

#### **Упражнения на суше.**

Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм

двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

#### **Упражнения для освоения с водой**

Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.

Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.

Эстафеты, игры в воде.

#### **Упражнения в воде**

Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.

Совершенствование различных вариантов дыхания.

Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.

Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

### **Целевые ориентиры:**

- уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп;
- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 - 15 сек;
- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска,) 8 - 16 м;
- плавать со сменой способов - 10-15-25 м;
- буксировать предметы на воде - 3-4-5 м;
- проплывать любым способом без остановки 8 - 16 и более метров.

**V. Нормативы плавательной подготовленности  
воспитанников всех возрастных групп  
(метры, плавание любыми способами)**

Условия проплывания	Вторая младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Со вспомогательными средствами	2 - 3	4 - 5	8 - 16	
Без вспомогательных средств		2 - 3	5 - 8	8 - 16

Мониторинг. Приложение 5.





	средств по длине бассейна																							
7	Выдохи в воду, держась руками за бортик									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Плавание облегченными способами																							
	- со вспомогательными средствами									+	+	+	+	+	+	+	+							
	- без вспомогательных средств										+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
9	Лежание на воде со вспомогательными средствами				+	+	+	+																
10	«Звездочка» на груди и на спине																							
	- со вспомогательными средствами в парах									+	+	+	+	+	+									
	- без вспомогательных средств в парах												+	+	+	+	+	+						

	- самостоятельно													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
11	Нырание в обруч с помощью											+	+	+	+	+													
	- самостоятельно														+	+	+	+											
	- за игрушкой на дно с помощью																+	+	+	+									
	- самостоятельно																				+					+		+	
12	Игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Контрольные занятия – тестирование плавательной подготовленности	+	+					+						+						+								+	





7	Скольж-е на груди, спине поперек - с партнером			+	+	+		+															
	- самостоятельно						+	+		+	+		+	+			+		+		+		
8	Поплавок, «звездочка» на груди, спине со всп. ср					+	+	+															
	- самостоятельно							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Плав-е облег. спос. поперек , дл. со всп. ср-ми	+	+	+	+	+	+																
	- по периметру						+	+	+	+	+												
10	Плавание облегченными способами без вспомогательных средств поперек, по длине							+	+	+	+												
	- по периметру бассейна								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Плавание спорт. способом без всп. ср-в по длине								+	+	+	+	+										
	- по периметру											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Ныряние в обруч за игрушками на дно					+	+		+	+	+	+		+		+		+		+		+	
14	Игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Контрольные занятия	+	+					+				+			+		+		+		+		+

	– тестирование плавательной подготовленности																											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



	кролем в скольжении с задержкой дыхания																						
	- со вспомогательными средствами с выдохами в воду				+	+	+																
	- без вспомогательных средств с задержкой дыхания и выдохами в воду						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду																						
	- держась руками за поручень	+	+																				
	- с плавательной доской и выдохами в воду		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
	- без вспомогательных средств с выдохами в воду								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание облегченными способами																						
	- с произвольным дыханием	+	+	+	+	+																	
	- с выдохами в воду						+	+	+	+	+	+											
8	Выполнение					+			+	+	+		+			+		+	+		+	+	

	статических упражнений «поплавок», «звездочка»																							
9	Плавание спортивными способами																							
	- с произвольным дыханием				+	+	+	+																
	- с выдохами в воду					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Плавание избранным способом				+	+	+	+	+	+														
11	Элементы прикладного плавания													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Повороты при плавании разными способами										+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
11	Игры на воде	+	+	+	+	+	+	+																
12	Эстафеты								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Контрольные занятия – тестирование плавательной подготовленности	+			+					+			+				+						+	

**Планирование занятий для обучения плаванию воспитанников старшей и подготовительной групп (5-7 лет) в течение года**

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий
Сентябрь	8	Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения в спортивном зале, на улице, на спортивной площадке, на бортике бассейна для подготовки к упражнениям в воде
Октябрь – ноябрь – декабрь	18	<u>В бассейне детского сада:</u> - одновременное обучение сначала облегченным, неспортивным, а затем спортивным способам плавания по элементам техники и с полным согласованием движений руками, дыханием; - обучение спадом, прыжкам в воду, поворотам; - 2-3 раза в каждом месяце – тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов.
Январь – февраль – март – апрель – май	38	<u>В бассейне детского сада:</u> - совершенствование плавания спортивными способами; - совершенствование соскоков, спадов, прыжков в воду, поворотов; - 2-3 раза в каждом месяце – тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов.
Май	8	Проведение водно - спортивного праздника «Золотая рыбка».

**Ошибки при выполнении плавательных движений элементов способов плавания, плавания спортивными способами в полной координации**

№	Наименование упражнений	Ошибки при выполнении
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища. Высокое расположение головы. Толчок одной ногой от бортика.
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя. Голова сильно отклонена назад. Толчок одной ногой от бортика.
3	Движения руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой. Широкий гребок.

		Неполный, короткий гребок. Рука опускается в воду с локтя
4	Движения руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок. Широкий гребок. Поворот туловища за рукой.
5	Движения руками при плавании брассом	Широкий гребок. Руки не до конца выходят вперед после гребка.
6	Движения руками при плавании дельфином	Короткий гребок. Руки опускается в воду с локтя. При выходе из воды руки касаются воды.
7	Движения ногами при плавании кролем на груди	Сильное сгибание в коленях. Глубокое положение ног. Широкое положение ног. Большая амплитуда движений.
8	Движения ногами при плавании кролем на спине	Ноги низко. Ноги высоко. Перекачивание с бока на бок.
9	Движения ногами при плавании брассом	Несимметричные движения. Подтягивание коленей к груди. Недостаточное разведение стоп в стороны.
10	Движения ногами при плавании дельфином	Сгибание только в коленях.
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонения от средней линии. Неполный выдох, ранний вдох. Низкое или высокое положение головы. Голова для вдоха поднимается вверх, а не поворачивается в сторону.
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Остановка рук у бедра. Широкое вкладывание рук.
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног. Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании дельфином	Неправильная координация рук и ног. Заныривание после гребка. Не во время выполнен вдох.
15	Повороты при плавании кролем	«Подбирание» руки. Далекий, близкий подход к повороту.

		Плохая группировка во время поворота.
16	Повороты при плавании брассом, дельфином.	Касание стенки одной рукой. Слабый толчок ногами от стенки.
17	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад. Сильно согнуты ноги. Падение в воду близко к бортику.
18	Стартовый прыжок	Голова сильно откинута назад. Сильно согнуты ноги. Падение в воду близко к бортику.

### Планирование занятий для обучения плаванию воспитанников младшей группы (3 - 4 лет) в течение года

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий
Сентябрь	8	Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения в спортивном зале, на улице, на спортивной площадке, на бортике бассейна для подготовки к упражнениям в воде
Октябрь – ноябрь – декабрь	18	<u>В бассейне детского сада:</u> - выполнять выдохи в воду у бортика бассейна. - ходить, прыгать держась за руки, прыгать держась за поручень. - погружаться в воду по грудь, по шею, до глаз. - погружаться с головой на задержке дыхания. - погружаться с головой и выдохом в воду.
Январь – февраль – март– апрель	35	<u>В бассейне детского сада:</u> - ходьба по дну поперек бассейна с движениями руками брассом, кролем (со вспомогательными средствами и без них). - выдохи в воду держась руками за поручень. - обучение работе ног способом кроль, держась за поручень (с выдохом в воду и без него)
Май	8	Проведение дня открытых дверей.

**Планирование занятий для обучения плаванию воспитанников средней группы (4 - 5 лет) в течение года**

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий
Сентябрь	8	Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения в спортивном зале, на улице, на спортивной площадке, на бортике бассейна для подготовки к упражнениям в воде
Октябрь – ноябрь – декабрь	18	<u>В бассейне детского сада:</u> - вход в воду. - ходьба , бег, прыжки поперек и подлине бассейна с движениями рук различными способами. - скольжение на груди поперек и подлине бассейна, со вспомогательными средствами и без них. - поплавок, звездочка( на груди и на спине), - плавание облегченными способами поперек бассейна - обучение скольжению на спине с плавательной доской и без нее - ныряние в вертикально поставленный обруч. - доставание игрушек со дна бассейна.
Январь – февраль – март– апрель	35	<u>В бассейне детского сада:</u> - движения руками как при плавании способом кроль на груди в скольжении, со вспомогательными средствами и без них. - обучение движению руками как при плавании кролем на спине со вспомогательными средствами и без них. -обучение нырянию любым удобным способом в длину бассейна. - обучающие игры и игровые упражнения на воде.
Май	8	Проведение дня открытых дверей.

## Литература.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физической культуры. М., Просвещение, 1990
2. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика «Сфера», М, 2007
3. Блайт Люсеро, Плавание. 100 лучших упражнений, «Эскимо», М., 2010
4. Булгакова Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. «Академия», М., 2008
5. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 1974
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973
7. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006
8. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания, технологии обучения и совершенствования. Всероссийская Федерация плавания, Федерация плавания Украины, Федерация плавания Молдовы, Белорусская Федерация плавания. Часть II, Одесса «Друк»
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
10. Дэбби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2000
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс», М., 2001
12. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград. Издательство «Учитель», 2007
13. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976
14. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде, 1973
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников., М., «Тера - спорт», 2000
16. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Просвещение, 2004
17. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2000
18. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983
19. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАккдемПресс, 2008
20. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. ООО «Издательство Владос-Пресс», М., 2008 по физической культуре 1-4 и 5-11 классов, М. 2006.
21. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика М., «ФиС», 2006
22. Методические рекомендации № 51. Оценка методической группы для занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. Составитель С.В. Хрущев. М. 2002
23. Мотылянская Р.Е. Плавание - спорт юных, 1976