

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска

**Примерная рабочая программа  
по физическому развитию дошкольников  
(обучение плаванию) для обучающихся от 3 до 7 лет  
инструктора по физической культуре**

г. Всеволожск

## Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи реализации Программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.5 Планируемые результаты освоения программы	9
1.6 Условия, необходимые для реализации Программы	9
1.7 Особенности организации педагогического процесса	9
1.8 Используемые образовательные технологии	12
1.9 Временная продолжительность реализации программы, срок реализации	13
1.10 Определения эффективности освоения детьми содержания программы	13
2. Содержательный раздел	14
2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	14
2.2 Структура проведения занятий	16
2.3 Объем образовательной нагрузки по плаванию в разных возрастных группах на учебный год	16
2.4 Содержание программного материала в возрастных группах	17
Младшая группа	17
Средняя группа	18
Старшая группа	21
Подготовительная группа	22
2.5. Нормативы плавательной подготовленности воспитанников всех возрастных групп (метры, плавание любыми способами)	24
2.6 Примерное распределение программного материала	25
Младшая группа	25
Средняя группа	27
Старшая, подготовительная группы	29
2.7 Планирование занятий по обучению плаванию	31
3. Информационно-методическое обеспечение программы	33
Литература	34
Приложение	36

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа (далее Программа) по физическому развитию (обучение плаванию) обучающихся дошкольного возраста имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска, составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Основное содержание программы разработано на основе учебно-методического пособия Чеменовой А. А., Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию обучающихся дошкольного возраста».

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами 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 обучающихся 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.

Многолетний опыт работы в малогабаритных учебных бассейнах детских садов показал, что возраст обучающихся 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.

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.

Кроме того, в старших и подготовительных группах обучающихся знакомят также с элементами прикладного плавания. В Программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качеств 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.

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель Программы** - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

### **Задачи:**

- Формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде.
- Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению обучающихся в совместной деятельности с педагогами.
- Создавать благоприятный эмоционально–психологический микроклимат на занятиях плаванию.
- Формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Содействовать приобретению двигательного опыта обучающихся по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развивать двигательные качества и способности обучающихся: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение,

скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде.

- Развивать интерес к спорту – к плаванию, стилей плавания, расширять представления обучающихся о некоторых видах водного спорта.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоемах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии обучающихся.

*Программа опирается на общие педагогические принципы:*

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у обучающихся полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению);
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

*Подходы к формированию Программы:*

1. *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели

образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

2. *Личностно-ориентированный подход*. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3. *Деятельностный подход*. Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. *Компетентностный подход*. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

Характеристика возрастных особенностей развития обучающихся дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной

для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

*Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)*

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Обучающихся характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

*Младший дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)*

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у обучающихся уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание обучающихся неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

#### *Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)*

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышцразгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У обучающихся возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и моральноволевых качеств.

#### *Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)*

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У обучающихся ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у обучающихся достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной



деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у обучающихся потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

- укрепление здоровья обучающихся, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития обучающихся;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

### **1.6. Условия, необходимые для реализации Программы**

Занятия по обучению плаванию обучающихся дошкольного возраста организуются в бассейне.

Геометрические параметры бассейна:

Длина  $L$ , м = 8,05

Ширина  $B$ , м = 3,05

Глубина  $h_1$ , м = 0,7

Глубина  $h_2$ , м = 0,9

Площадь зеркала воды,  $m_2 = 27,0$

В составе помещений бассейна предусмотрены:

- зал с чашей;
- две раздевалки с душевыми и туалетом;
- комната инструктора по физической культуре;
- комната медсестры;
- лаборатория анализа воды;
- узел управления;
- технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна.

В помещении бассейна имеются приспособления для сушки волос обучающихся.

## 1.7. Особенности организации педагогического процесса

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы определяется чёткой организацией жизни обучающихся в период их пребывания в детском саду, правильным распределением нагрузки в течение дня, координацией и преемственностью в работе всех субъектов физкультурно-оздоровительного процесса.

**Заведующий детским садом** осуществляет общее руководство воспитательно-образовательной работой дошкольного учреждения. Он включает обучение обучающихся плаванию в общий план работы дошкольного учреждения; обеспечивает условия проведения занятий по плаванию в детском саду; определяет обязанности сотрудников при проведении занятий по плаванию и контролирует их выполнение; совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения и инструктором по физической культуре несет ответственность за безопасность обучающихся и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

**Заместитель заведующего по воспитательной работе** совместно с заведующим, инструктором по физической культуре, воспитателем и медицинским персоналом участвует в разработке графика работы бассейна, определяет время занятий плаванием в режиме дня каждой возрастной группы; оказывает помощь воспитателям в организации педагогического процесса в группах, занимающихся плаванием, при необходимости вносит изменения в режим дня, помогает воспитателям в работе с родителями. Важной обязанностью заместителя заведующего по воспитательной работе является контроль за проведением занятий по обучению обучающихся плаванию.

**Инструктор по физической культуре** организует образовательный процесс по плаванию в бассейне, проводит занятия по плаванию в соответствии с программой.

Инструктор по физической культуре беседует с воспитателями групп и обслуживающим персоналом, с родителями, с детьми, впервые начинающими заниматься, разъясняет им правила поведения в помещении бассейна. Он оказывает необходимую помощь детям при раздевании, принятии душа.

Вместе с медсестрой бассейна инструктор по физической культуре проверяет условия проведения занятий, приучает обучающихся к строгому соблюдению правил гигиены. Он полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность обучающихся.

**Воспитатель** ведет работу в своей группе, следит за выполнением расписания занятий по физическому развитию (обучение плаванию) группы.

Воспитатель вместе с родителями готовит обучающихся к занятиям плаванием: проводит закаливающие процедуры; показывает детям все помещения бассейна, знакомит с правилами поведения в бассейне и непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться.

Воспитатель следит за тем, чтобы у обучающихся были все купальные принадлежности, перед каждым занятием проверяет их наличие, помогает детям подготовить все необходимое.

**Младший воспитатель** следит за чистотой и порядком в раздевальной, помогает детям при раздевании и одевании, вместе с воспитателем проветривает помещения, создает такие условия в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна не простужались. В день проведения занятий приводит обучающихся в бассейн и отводит их после плавания в групповую комнату. После занятий по плаванию помогает детям убрать купальные принадлежности (шапочки, губки, мыло, полотенце).

**Медицинская сестра бассейна** контролирует санитарное состояние всех помещений, бассейна, оборудования, купальных принадлежностей; следит за температурным режимом в помещении бассейна, влажностью воздуха, состоянием воды. Обнаружив недоброкачество воды, медсестра должна связаться с санитарной службой, которая проведет дополнительные анализы. В случае необходимости медсестра может запретить проведение занятий.

Перед каждым занятием медсестра осматривает обучающихся, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие.

Во время занятий в бассейне медсестра наблюдает за состоянием каждого ребенка, оказывает необходимую помощь.

**Медицинская сестра детского сада** участвует в проведении плановых медицинских осмотров обучающихся, в течение года систематически контролирует состояние их здоровья и физическое развитие. Медсестра ведет учет и регистрацию физического развития, состояния здоровья и заболеваемости обучающихся, занимающихся плаванием, а также организует санитарно-просветительную работу с родителями, воспитателями и обслуживающим персоналом.

Одним из важнейших условий реализации Программы является сотрудничество педагогов с семьями воспитанников.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями:

- родительские собрания,
- конференции,
- беседы,
- индивидуальные и групповые консультации,

- анкетирование родителей,
- дни открытых дверей.

## **1.8. Используемые образовательные технологии**

*Технология развивающего обучения* направлена на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, на познание себя личностью, на самоопределение и самореализацию в процессе обучения; формирование теоретического мышления и сознания.

Результатом использования данной технологии является: усвоение новых знаний и приобретение умений творческой деятельности. Развитие внимания, наблюдательности, активного мышления, активизация познавательной деятельности. Технологии развивающего обучения рассматривают ребенка как самостоятельного субъекта процесса обучения, взаимодействующего с окружающим миром.

*Игровые технологии* (подвижные и спортивные игры) направлены на включение обучающихся в образовательную деятельность, коллективную деятельность и общение, организацию заинтересованной познавательной деятельности дошкольников. Спортивные игры, применяемые в бассейне, могут использоваться не только как средство повышения двигательной активности обучающихся, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и как форма развития способностей, наклонностей и природных задатков ребенка.

*Технология сотрудничества* направлена на реализацию равенства, партнерства в отношениях педагога и ребенка, гуманно-личностный подход к ребенку.

Применение в учебном процессе: совместно с детьми вырабатываются цели, содержание занятий, дается оценка, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Важнейшее место в нем занимают отношения "педагог - ребёнок".

Результатом использования данной технологии является: развитие навыков культуры общения, создание атмосферы сотрудничества и равенства, развитие самостоятельного критического мышления.

*Здоровьесберегающие технологии* направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся (босохождение, дыхательная гимнастика, водный массаж, гигиенический душ)

Результатом использования данной технологии является: снижение уровня заболеваемости; повышение работоспособности, выносливости; развитие психических процессов; развитие общей и мелкой моторики; увеличение уровня социальной адаптации.

## **1.9. Временная продолжительность реализации программы, срок реализации**

Программа предусмотрена для обучающихся 3-7 лет. Срок реализации программы 4 года.

## **1.10. Определения эффективности освоения детьми содержания программы**

Педагогический мониторинг выступает как механизм, позволяющий выявить индивидуальные особенности развития обучающегося, на основе чего определить его перспективы и в направлении их достижения индивидуализировать образовательную деятельность. Педагогический мониторинг необходима для того, чтобы оказать помощь в выборе для каждого ребенка оптимальных благоприятных условий для обучения и развития, то есть педагогическая диагностика позволяет педагогу понять, в верном ли направлении он осуществляет свою деятельность с детьми, все ли образовательные потребности ребенка удовлетворяет, обеспечивает ли переход в процессе образования «зоны ближайшего развития» конкретного ребенка в «уровень актуального развития».

Педагогический мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств обучающихся, занимающихся плаванием.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)

При обучении обучающихся плаванию 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 детям 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.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные **задачи**.

*Оздоровительные:*

1. Укрепить здоровье обучающихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.
4. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.
5. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

*Образовательные:*

1. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.

2. Учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде.
3. Развивать физ. качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

*Воспитательные:*

1. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.
2. Формировать стойкие гигиенические навыки.
3. Развивать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию.
4. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

## **Методы обучения**

- *Словесный*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

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

- *Практический*: многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у обучающихся, 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 обучающихся с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

### *3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

#### 4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

#### 5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

## 2.2. Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения).

## 2.3. Объем образовательной нагрузки по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Образовательная нагрузка / Возрастная группа	Младшая группа (с 3 до 4 лет)	Средняя группа (с 4 до 5 лет)	Старшая группа (с 5 до 6 лет)	Подготовительная группа (с 5 до 6 лет)
Количество подгрупп	2	2	2	2
Число обучающихся в подгруппе	8-12	10-14	10-14	10-14
Количество занятий в неделю	2	2	2	2
Количество занятий в год	72	72	72	72
Длительность занятий в одной подгруппе, мин.	15	20	25	30



## 2.4. Содержание программного материала в возрастных группах

<b>Младшая группа (3-4 года)</b>		
<b>Задачи</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;</li> <li>- ознакомить обучающихся с правилами поведения на воде;</li> <li>- воспитывать у обучающихся стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;</li> <li>- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;</li> <li>- учить открывать глаза в воде;</li> <li>- знакомить с очками для плавания;</li> <li>- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;</li> <li>- формировать навык всплытия и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);</li> <li>- учить скольжению на груди и на спине;</li> <li>- учить обучающихся движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.</li> </ul>	<p>Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.</p>	<p><b>Упражнения на суше</b> 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.</p> <p><b>Упражнения для освоения с водой</b> 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</p>

		<p>партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.</p> <p><b>Упражнения в воде</b>  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 с 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.</p>
<p><b>Целевые ориентиры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь выполнять простейшие специальные упражнения на суше;</li> <li>– выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине;</li> <li>– выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;</li> <li>– на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна;</li> <li>– плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами 4 – 5 м;</li> <li>– плавание любыми способами без вспомогательных средств 2 - 3 м.</li> </ul>		
<p><b>Средняя группа (4-5 лет)</b></p>		
<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Знания</b></p>	<p><b>Умения</b></p>
<p>- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;</p>	<p>Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значения, о свойствах воды.</p>	<p><b>Упражнения на суше</b>  Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;</li> <li>- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;</li> <li>- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;</li> <li>- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;</li> <li>- учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;</li> <li>- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;</li> <li>- учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.</li> </ul>	<p>Уметь выполнять задания по связи плавания общеобразовательными предметами.</p> <p>Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.</p> <p>Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.</p>	<p>Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами.</p> <p>Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>Простейшие специальные упражнения «пловца», комплекс упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада для заданий родителям.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином брассом.</p> <p>Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p><b>Упражнения для освоения с водой</b></p> <p>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.</p> <p>Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. И парами и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.</p> <p>Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.</p> <p>Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.</p>
---	--	--

		<p><b>Упражнения в воде</b></p> <p>Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом дельфином, кролем на груди и кролем на спине.</p> <p>Движения ногами с плавательной доской, кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду произвольным дыханием.</p> <p>Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием выдохом в воду.</p> <p>Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние контрольное плавание на максимально возможное расстояние.</p> <p>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.</p>
<p><b>Целевые ориентиры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать названия способов плавания;</li> <li>- выполнять требования программы предыдущих возрастных групп;</li> <li>- выполнять «звездочку» на груди и на спине;</li> <li>- «отдых на воде» - 5-10 сек.;</li> <li>- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;</li> <li>- выполнять, спад в воду из любого положения;</li> <li>- выполнять 5-8 выдохов в воду;</li> <li>- доставать предметы со дна;</li> <li>- плавать на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;</li> <li>- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них;</li> <li>- плавание любыми способами со вспомогательными средствами 8 м более;</li> <li>- плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 3 - 5 м. без вспомогательных средств.</li> </ul>		

## Старшая группа (5-6 лет)

Задачи	Знания	Умения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;</li> <li>- учить обучающихся переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;</li> <li>- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);</li> <li>- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;</li> <li>- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать обучающихся стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;</li> <li>- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.</li> </ul>	<p>Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).</p> <p>Гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.</p> <p>Простейшие сведения из истории плавания</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения на суше</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.</p> <p>Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p style="text-align: center;"><b>Упражнения для освоения с водой</b></p> <p>Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.</p> <p>Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.</p> <p>Выполнять скольжение на груди на дальность.</p> <p>Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.</p>

		<p>Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.</p> <p><b>Упражнения в воде</b></p> <p>Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.</p> <p>Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.</p>
<p><b>Целевые ориентиры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.;</li> <li>- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.;</li> <li>- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;</li> <li>- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;</li> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;</li> <li>- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м;</li> <li>- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;</li> <li>- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;</li> <li>- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию;</li> <li>- плавание при помощи работы ног со вспомогательными средствами для 16 м;</li> <li>- плавание способом кроль на груди и кроль на спине 8 м.</li> </ul>		
<p><b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b></p>		
<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Знания</b></p>	<p><b>Умения</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить плавать на расстояние до 15-25 метров;</li> <li>- закрепить знания о правилах безопасности на воде;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сведения об организме, гигиене, санитарии;</li> <li>- физических качествах, частоте сердечных сокращений</li> </ul>	<p><b>Упражнения на суше.</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;</li> <li>- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания (плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;</li> <li>- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них);</li> <li>- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;</li> <li>- совершенствовать спады в воду из разных положений;</li> <li>- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;</li> <li>- учить использованию элементов прикладного плавания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по-осеннему и весеннему льду;</li> <li>- простейшие способы транспортировки пострадавшего;</li> <li>- температуру воды и воздуха, правила поведения при занятиях в бассейне.</li> </ul>	<p>Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.</p> <p>Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p><b>Упражнения для освоения с водой</b></p> <p>Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.</p> <p>Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.</p> <p>Эстафеты, игры в воде.</p> <p><b>Упражнения в воде</b></p> <p>Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.</p> <p>Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.</p> <p>Совершенствование различных вариантов дыхания.</p>
---	--	---

		<p>Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.</p> <p>Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.</p> <p>Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.</p> <p>Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.</p>
<p><b>Целевые ориентиры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп;</li> <li>- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;</li> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 - 15 сек;</li> <li>- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;</li> <li>- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;</li> <li>- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска,) 8 - 16 м;</li> <li>- плавать со сменой способов - 10-15-25 м;</li> <li>- буксировать предметы на воде - 3-4-5 м;</li> <li>- проплывать любым способом без остановки 8 - 16 и более метров.</li> </ul>		

## 2.5. Нормативы плавательной подготовленности воспитанников всех возрастных групп (метры, плавание любыми способами)

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



## 2.6. Примерное распределение программного материала

### Младшая группа (3-4 года) (54-72 занятия)

№ п/п	Наименование упражнений	№ занятия																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	13-15	16-18	19-23	24	25-26	27-31	32-34	35-36	37-40	41-45	46-50	51-55	56-72
1	Простейшие общеразвивающие, специальные плавательные упражнения	+	+	+	+	+																		
2	Вход в воду																							
	- за руку со взрослым	+	+	+																				
	- сидя на бортике, поворот лицом к бортику,			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- самостоятельно			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходить, прыгать, держась за руки, за бортик:	+	+	+	+	+	+																	
	- самостоятельно			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Погружаться в воду по грудь, по шею, до глаз			+	+	+	+	+																
	- с головой, с задержкой дыхания								+	+	+	+												
	- с головой и выдохом в воду										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ходьба по дну поперек бассейна с движениями руками брассом, дельфином, кролем	+	+	+																				
	- со вспомогательными средствами						+	+	+	+	+	+												
	- без вспомогательных средств								+	+	+	+	+											
6	Движения руками всеми способами в скольжении со вспомогательными средствами																							
	- поперек бассейна			+	+	+	+	+	+	+														
	- по длине бассейна					+	+	+	+	+	+													



**Средняя группа (4-5 лет)**  
**(54-72 занятия)**

№ п/п	Наименование упражнений	№№ занятий																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	13-15	16-18	19-23	24	25-26	27-31	32-34	35-36	37-40	41-45	46-50	51-55	56-72	
1	Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения	+	+	+	+	+																			
2	Вход в воду																								
	- с помощью	+	+	+																					
	- сидя на бортике, поворот лицом к бортику,		+	+	+	+																			
	- прыжком вниз ногами				+	+	+	+																	
	- спад из положения сидя на борту							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба, бег, прыжки поперек и по длине бассейна с движениями рук разл. способами	+	+	+	+																				
4	Движения руками всеми способами в скольжении со вспомогательными средствами:																								
	- поперек и по длине бассейна		+	+	+																				
	- по периметру бассейна							+	+	+	+														
	без вспомогательных средств:																								
	- поперек и по длине бассейна								+	+	+														
	- по периметру бассейна										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Движения ногами всеми способами в скольжении со вспомогательными средствами:																								
	- поперек и по длине бассейна			+	+	+	+	+																	
	- по периметру бассейна								+	+	+	+													
	без вспомогательных средств с доской:																								
	- поперек и по длине бассейна								+	+	+														
	- по периметру бассейна										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Выдохи в воду: - держась руками за бортик					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- самостоятельно							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

7	Скольж-е на груди, спине попере- - 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	+	+					+					+			+	+		+		+	+	

**Старшая и подготовительная группы (5-7 лет)  
(54-72 занятия)**

№ п/п	Наименование упражнений	№№ занятий																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	13-15	16-18	19-23	24	25 -26	27-31	32 -34	35-36	37-40	41-45	46-50	51-55	56-72
1	Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения на суше.	+	+	+	+	+	+	+																
2	Вход в воду:																							
	- спуск, держась одной рукой за борт, лицом к борту	+	+																					
	- прыжком вниз ногами			+	+	+																		
	- спад в воду, сидя, лежа на борту						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине и кролем на груди шагом по дну с произв. дыханием	+	+	+																				
	С выдохами в воду		+	+	+																			
5	Движения руками брассом, дельфином, 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		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												



## 2.7. Планирование занятий по обучению плаванию

### Младшая группа (3 - 4 лет)

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.

### Средняя группа (4 - 5 лет)

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.

## Старшая и подготовительная группа (5-7 лет)

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».



### 3. Информационно-методическое обеспечение программы

#### ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ БАССЕЙНА Невская,2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	ПРИМЕЧАНИЕ
1.	Плавательный круг: Надутые спущенные	23 шт. 12	
2.	Обруч: большой малый обруч	3 шт. 2 шт. 4 шт.	
3.	Тонущие игрушки: рыбки палочки диски	10 шт. 7 шт. 6 шт.	
4.	Плавательные доски: белая розовая	9 шт. 9 шт.	
5.	Подвесные игрушки	15 шт.	
6.	Баскетбол водный	1 кор.	
7.	Палка для плавания	12 шт.	
8.	Мячи	9 шт.	
9.	Матрешка надувная	2 шт.	
10.	Резиновые игрушки	8 шт.	
11.	Разделительные буйки	1 шт.	
12.	Диски пластмассовые	6 шт.	
13.	Кольцо мал.	11 шт.	

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ БАССЕЙНА  
Невская, 16**

№ п\п	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Коврик Сложи тропинку	1	
2	Баскетбольное кольцо	1	
3	Радужные подводные обручи	1	
4	Сложи тропинку	1	
6	Мяч надувной 45 см.	3	
7	Мяч надувной 30 см	3	
8	Мяч надувной 20 см	3	
9	Мяч мягкий	1	
10	Доски для плавания	13	
11	Палки цветные	11	
12	Спасательные круги	15	
13	Матрас надувной	2	
14	Ворота вотерпола	1	
15	Кольцеброс	1	
16	Мелкие резиновые игрушки	18	
17	Мелкие пластмассовые игрушки	44	
18	Поролоновые игрушки морские животные	6	
19	Мягкие игрушки	2	
20	Кораблик пластмассовый	3	

## Литература

### Основная литература:

1. Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. Плавание: учебник. - Издательство: ИНФРА - М, 2018 г.
2. Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями. - Издательство: ИНФРА - М, 2020 г.
3. Чеменева, Столмакова. Система обучения плаванию обучающихся дошкольного возраста. - Издательство: Детство-Пресс, 2019 г.

### Дополнительная 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, «Эскиммо», 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 обучающихся 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. Акваэробика. 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 обучающихся плаванию, 1976
14. Колмогоров С.В. Особенности обучения обучающихся 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

**Мониторинг освоения основной образовательной программы по  
плаванию  
для детей младшей группы**

**Требования:** 1. Перемещаться по бассейну.  
2. Опускать лицо в воду.  
3. Выполнять выдохи в воду.

**Контрольные упражнения:**

I Группа упражнений на передвижения в воде.

1. «Брод» Ходить по бассейну в различных направлениях, с разным положением рук.
2. «Хоровод» Взявшись за руки или за обруч водить хоровод.

II Группа упражнений на погружение в воду с головой.

1. «Водопад» Лить себе на лицо воду, набрав ее в ладошки.
2. «Чайник кипит» Взявшись двумя руками за сливной бортик, присесть. По команде сделать вдох, опустить лицо в воду, выполнить выдох. Повторить 3 – 4 раза.
3. «Утята» За нырнуть в обруч, который находится на поверхности воды.

III Группа упражнений на всплывание.

1. «Медуза» Взявшись руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду, лечь на воду.
2. «Скольжение на доске» Вытянутые руки положить на плавательную доску, оттолкнуться ногами от дна бассейна, скользить. Повторить 3 – 4 раза.
3. «Прыжок дельфина» Из положения основная стойка, руки вытянуты вперед. Выполнить прыжок в воду по направлению вперед. Встать на ноги.

**Таблица оценки уровня подготовки детей в младшей группе**

Группа упражнений	I		II			III		
	1	2	1	2	3	1	2	3
Номер упражнения	1	2	1	2	3	1	2	3
Баллы за упражнение	3	3	4	4	6	5	5	6
Уровень: Низкий 3 – 9 ; Средний 10 – 24; Высокий 25 - 36								

**Критерии диагностики:**

<u>Низкий уровень</u> <u>подготовки:</u>	<u>Средний уровень</u> <u>подготовки:</u>	<u>Высокий уровень</u> <u>подготовки:</u>
---	--	--

<p>Ребенок заходит в бассейн, передвигается в разных направлениях. Выполняет команды инструктора во время передвижения. Водит хоровод с другими детьми или за руки с инструктором. Для того чтоб получить низкий уровень, достаточно выполнить одно из предложенных упражнений.</p>	<p>Ребенок выполняет без ошибок первую группу упражнений на передвижения. Без боязни передвигается по бассейну. Из второй группы упражнений достаточно выполнить одно из трех предложенных. Уметь погружаться в воду с головой.</p>	<p>Ребенок выполняет первую и вторую группу упражнений. Умеет передвигаться в воде, опускать лицо в воду, выполнять выдохи. Из третьей группы упражнений на всплывание, достаточно выполнить одно из трех предложенных.</p>
---	---	---

## Мониторинг уровня освоения основной образовательной программы по плаванию для детей средней группы

- Требования:**
1. Перемещаться по бассейну в разных направлениях.
  2. Выполнять выдохи в воду.
  3. Нырять и задерживать дыхание под водой.
  4. Работать ногами как при плавании кролем на груди и на спине.
  5. «Плавать» удобным для ребенка способом.

### I Группа упражнений на передвижения в воде.

1. «Путешественники» Свободно ходить по бассейну, заходить на глубокую часть. Выполнять гребковые движения руками.

### II Группа упражнений на погружение в воду с головой.

1. «Тоннель» Нырнуть в «обруч» опущенный в воду в вертикальном положении.
2. «Чайник кипит» Взявшись двумя руками за сливной бортик, присесть. По команде сделать вдох, опустить лицо в воду, выполнить продолжительный выдох. Повторить не менее 3 – 4 раз.

### III Группа упражнений на всплытие.

1. «Звездочка» Придерживаясь за поручень, принять горизонтальное положение, лицо опущено в воду, ноги разведены в стороны.
2. «Буксир» Скользить, держась двумя руками за шест. ( другой конец находится в руках у инструктора)
3. «Стрелочка» Выполнить скольжение на груди без вспомогательных средств. Не менее 3 метров.
4. «Плот» Плавательную доску прижать к груди, лечь на спину.

### IV Группа упражнений на передвижения в воде с помощью работы ног.

1. «Моторные лодки» Руки положить на плавательную доску. Работать ногами как при плавании кролем на груди. Не менее 8 метров.
2. «Моторные лодки 2» Плавательную доску прижать к груди, лечь на спину. Работать ногами как при плавании кролем на спине. Не менее 8 метров.

**Таблица оценки уровня подготовки детей в средней группе.**

Группа упражнений	I		II		III				IV	
Номер упражнения	1	1	2	1	2	3	4	1	2	
Баллы за упражнение	2	3	3	4	4	4	4	5	5	

**Критерии диагностики:**

<p><u>Низкий уровень подготовки:</u>          Необходимо выполнить первую и вторую группу упражнений.          - Уметь передвигаться по бассейну.          Погружаться под воду с головой.</p>	<p><u>Средний уровень подготовки:</u>          Необходимо выполнить первые две группы упражнений и одно упражнение, из третьей группы.          - Уметь передвигаться по бассейну.          - Погружаться под воду с головой.          - Выполнить два из четырех предложенных упражнений на всплытие.</p>	<p><u>Высокий уровень подготовки:</u>          Необходимо выполнить первые три группы упражнений.          - Передвигаться по бассейну в разных направлениях. По заданию.          - Погружаться в воду с головой.          - Выполнять все упражнения на всплытия.</p>
--	--	---



## **Мониторинг освоения основной образовательной программы по плаванию для обучающихся старшей группы**

- Требования:**
1. До 10 раз подряд выполнять выдохи в воду.
  2. Нырять под воду.
  3. Выполнять скольжения на груди и на спине.
  4. Работать ногами как при плавании кролем на груди и на спине.
  5. Проплыть удобным для себя способом до 8 метров.

**Контрольные упражнения:**

І Группа упражнений на всплытие и лежание на воде.

1. **«Медуза»** Стоя возле бортика бассейна, руками держаться за поручень. Присесть, плечи погрузить в воду, выполнить вдох, лицо опустить в воду, принять горизонтальное положение.
2. **«Поплавок»** На глубокой части бассейна. Выполнить вдох, задержать дыхание, присесть, руками обхватить колени, нос спрятать в колени. Происходит всплытие, спина показывается на поверхности воды. Сосчитать до 5.
3. **«Звездочка»** Выполнить вдох, лечь на воду, Ноги в стороны, руки вперед и чуть в стороны.

ІІ Группа упражнений на скольжение.

1. **«Стрелочка»** Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание, наклониться, положить руки на поверхность воды, оттолкнуться. Скользить не менее 4 метров.
2. **«Буксир»** Скольжение на груди, взявшись за шест двумя руками. Лицо опустить в воду.

ІІІ Группа упражнений на согласование работы ног и дыхания.

**«Горпеды»**

1. На груди с доской в руках.
2. На спине с доской, прижатой к груди.
3. На спине без поддерживающих средств, руки внизу.
4. На груди с доской, выполняя выдохи в воду.

ІV Группа упражнений на согласование работы рук ног и дыхания.

1. **«Мельница на спине»** Плыть на спине, работая руками и ногами. Не менее 8 метров.

**Таблица оценки уровня подготовки обучающихся в старшей группе**

Группа упражнений	I			II		III				IV
	1	2	3	1	2	1	2	3	4	1
Номер упражнения										

Баллы за упражнение	2	3	3	4	3	3	4	5	5	5
Уровень: Низкий 2 – 17; Средний: не меньше 18; Высокий: не меньше 27.										

### Критерии диагностики:

<u>Низкий уровень подготовки:</u>	<u>Средний уровень подготовки:</u>	<u>Высокий уровень подготовки:</u>
<p>Необходимо выполнить первую группу упражнений.</p> <p>Из второй группы упражнений – «буксир»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь лежать на воде.</li> <li>- Скользить, взявшись руками за спасательный шест.</li> </ul>	<p>Необходимо выполнить первую и вторую группу упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь лежать на воде.</li> <li>- Скользить не менее 4 метров, без вспомогательных средств.</li> <li>- Работать ногами как кролем на груди с плавательной доской.</li> </ul>	<p>Необходимо выполнять первую и вторую группу упражнений. Из третьей группы – три первых упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь лежать на воде.</li> <li>- Скользить не менее 4 метров, без вспомогательных средств.</li> <li>- Работать ногами кролем на груди и на спине с плавательной доской.</li> <li>- Работать ногами кролем на груди или на спине без доски (не менее 8 метров)</li> </ul>

**Мониторинг уровня подготовки освоения основной образовательной программы для обучающихся подготовительной группы**

**Требования:**

1. Погружаться в воду с головой, открывать глаза.
2. Скользить на груди и на спине не менее 4 метров.
3. Плавать без поддерживающих средств, при помощи работы ног на груди и на спине.
4. Работать ногами как при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием.
5. Проплыть способом, приближенным по форме к спортивному, не менее 8 метров.

**Контрольные упражнения:**

I Группа упражнений на ориентирование под водой.

1. «Поиски клада» Собирать предметы, которые находятся на дне бассейна.
2. «Водолазы» Нырять в обруч, который находится в вертикальном положении на глубокой части бассейна.

II Группа упражнений на скольжение.

1. «Стрелочка на груди» Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание, наклониться, положить руки на поверхность воды, оттолкнуться. Скользить не менее 4 метров.
2. «Стрелочка на спине» Зацепиться стопами за поручень, лечь на воду в исходное положение – руки вверх. По команде согнуть ноги и оттолкнуться.

III Группа упражнений на передвижения в воде при помощи работы рук и ног в согласовании с дыханием.

**«Торпеды»**

1. На спине, с доской, прижатой к груди.
2. На спине без доски.
3. На груди с доской, выполняя выдохи в воду.
4. На груди без доски (не менее 8 метров)
5. «Мельница на спине» Плыть способом, приближенным по форме движения к способу плавания кроль на спине.
6. «Мельница на груди» Плыть способом, приближенным по форме движения к способу плавания кроль на груди.

**Таблица оценки уровня подготовки обучающихся в подготовительной группе**

Группа упражнений	I		II		III					
Номер упражнения	1	2	1	2	1	2	3	4	5	6
Баллы за упражнение	2	2	3	4	3	4	3	5	5	5
Уровень: Низкий 2 – 13; Средний 14 – 21; Высокий 26 - 36										

**Критерии диагностики:**

<p><u>Низкий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первые две группы упражнений. - Уметь нырять и ориентироваться под водой. - Выполнять скольжения на груди и на спине не менее 4 метров.</p>	<p><u>Средний уровень подготовки:</u> Необходимо выполнить первые две группы упражнений. Из третий группы, выполнить упражнения на передвижения при помощи работы ног с доской. - Уметь нырять и ориентироваться под водой. - Выполнять скольжения на груди и на спине не менее 4 метров. - Проплывать с доской не менее 8 метров на груди и на спине.</p>	<p><u>Высокий уровень подготовки:</u> Необходимо выполнять все предложенные упражнения. На конец учебного года проплыть любым способом не менее 8 метров. В сочетании с дыханием.</p>
---	--	---

**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.