**Рабочая программа**

**по физическому воспитанию**

**(обучение плаванию)**

Составлена с учетом требований Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации **от 25 ноября 2022 г. N 1028**

**Содержание**

**1. Целевой раздел**

1.1 Пояснительная записка.

1.2 Цель и задачи Программы.

1.3 Принципы и подходы реализации Программы

1.4 Методы и формы организации работы по обучению плаванию

1.5 Планируемые результаты освоения Программы дошкольниками

**2. Содержательный раздел**

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Обучение плаванию»

2.1.1 Младший возраст

2.1.2 Средний возраст

2.1.3 Старший возраст

2.2 Форма и структура организации учебного занятия

2.2.1 Формы организации учебного материала

2.2.3 Способы, применяемые в образовательной области «Обучение плаванию»

**3. Организационный раздел**

3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы

3.2 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.3 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию

3.4 Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ

3.5 Сетка занятий

3.6 Развернутое планирование занятий по плаванию:

- младшая группа (3-4 года)

- средняя группа (4-5 лет)

- старшая группа (5-6 лет)

- подготовительная группа (6-7 лет)

3.7 Перечень программно-методического обеспечения

**1.1 Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации.  Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит:

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы МБДОУ №167 (далее – Программа).

Обучение плавание в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

Т.И. Осокиной " Как научить детей плавать"

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта – освоения водной среды , которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения в воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно - развивающего и гуманистического характера взрослого с детьми.

**1.2 Цели и задачи Программы**

**Цель Программы** - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.     **Задачи Программы:**

* обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
* приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
* построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
* создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
* обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и

развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

* достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

**1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

1. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников(далее вместе - взрослые);
4. признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. сотрудничество ДОО с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

* деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
* интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
* индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
* личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
* cредовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

**1.4 Методы и формы организации работы по обучению плаванию.**

*Формы организации деятельности детей.*

1.Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий).Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2.Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально- волевых качеств.

*Методы организации учебно-воспитательного процесса.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый

материал.

***Методы обучения плаванию:***

* Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение из занятия и оценка достигнутых результатов.
* Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.
* Метод упражнения. При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д

**1.5 Планируемые результаты освоения Программы дошкольников.**

**Младшая группа (3-4 года)**

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

**Задачи обучения.**

* Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
* Знакомить с некоторыми свойствами воды.
* Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
* Учить выдохам в воду.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут:

* Погружать лицо и голову в воду.
* Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
* Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
* Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
* Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
* Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

**Средняя группа (4 – 5 лет).**

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

**Задачи обучения.**

* Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Продолжать обучать передвижениям в воде.
* Учить погружаться в воду.
* Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
* Обучать выдоху в воду.
* Учить открывать глаза в воде.
* Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
* Учить выполнять плавательные движения ногами.
* Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Делать попытку доставать предметы со дна.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
* Скользить на груди « Стрела», «Торпеда».
* Выполнять упражнения в паре «На буксире».
* Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

**Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

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

**Задачи обучения.**

* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
* Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
* Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могу.

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Водолазы».
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?».
* Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди «Торпеда»
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Выполнять упражнение «Поплавок».

**Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).**

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

**Задачи обучения.**

* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
* Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
* Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут.

* Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
* Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
* Пытаться скользить на спине с плавательной доской.
* Лежать с плавательной доской на спине.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Плавать на груди с работой ног с доской «Торпеда»

Пытаться плавать способом кроль на груди и на спине.

**2. Содержательный раздел**

**2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Обучение плаванию»**

Характеристика возрастных особенностей развития детей 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.

**Задачи обучения плаванию по возрастным группам**

**2.1.1 Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.

2. Привить интерес, любовь к воде.

3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.).

4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.

5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.

6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

**2.1.2 Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

3. Учить лежать на груди без опоры, скользить на груди в стрелочке, погрузив лицо в воду, толкаясь ногами от бортика, без опоры, работе ног стилем кроль на груди с опорой.

4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

**2.1.3** **Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)**

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

**2.2 Форма и структура организации учебного занятия**

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

**Занятия проводятся 1 раз в неделю :**

в год – 46 часов;

в месяц – 4 часа;

в неделю – 1 час.

**Продолжительность занятий:**

ладшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

**Каждое занятие состоит:**

* ***Вводная часть*** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Разминка на суше: ходьба, ОРУ.
* ***Основная*** Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.
* ***Заключительная часть*** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания, свободное плавание. Индивидуальная работа.

**2.2.1 Формы организации учебного материала**

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закрепление знаний, умений и навыков.

1. Игровые занятия (направлены на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала).
2. Занятия-тренировки в основных видах движений.
3. Занятие, построенное на 1 виде плавания (более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.
4. Контрольно-проверочные занятия.
5. Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.
6. Индивидуальная работа на суше, направленные на отработку работы ног и рук.
7. Индивидуальная работа с воспитанниками, чьи навыки отстают от программы

**2.2.3 Способы, применяемые в образовательной области «Обучение плаванию»**

* *Фронтальный способ*. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей выдохам в воду, скольжению, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с доской.
* *Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы данного упражнение т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
* *Групповой способ*. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.
* *Индивидуальный способ*. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**3. Организационный раздел**

**3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы “Обучение плаванию”.**

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

1. *признание детства как уникального периода в становлении человека*, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
2. *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования* (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
3. *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);
4. *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
5. *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды,* способствующей эмоционально - ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
6. *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми,* ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
7. *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
8. *совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*
9. *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей* (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;
10. *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
11. *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психологопедагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;*
12. *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
13. *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
14. *использование широких возможностей социальной среды, социума* как

дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

1. *предоставление информации о Программе* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
2. обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

**3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

* Плавательные доски.
* Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
* Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
* Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
* Нарукавники.
* Поролоновые палки (нудлы)
* Мячи разных размеров.
* Обручи плавающие и с грузом.

**3.3** **Организация   и санитарно – гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию**

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

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

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

**Санитарно – гигиенические условия проведения НОД включают следующее:**

* проветриваемые помещения;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется СЭС

**Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

В безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

* непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
* не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
* не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой вводу,

садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг

другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;

* не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10человек.
* допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
* приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
* проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
* научить детей пользоваться спасательными средствами.
* вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника  отдельно  и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
* обеспечить        обязательное        присутствие        медсестры        при        проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
* при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
* соблюдать методическую последовательность обучения.
* знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
* не       злоупотреблять        возможностями        ребенка,        не        форсировать увеличения плавательной дистанции.
* добиваться        сознательного        выполнения        детьми        правил        обес-печения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

В результате освоения программного материала по плаванию:

**Занимающиеся должны знать:**

- правила поведения в бассейне, технику безопасности;

- краткий обзор развития плавания;

- краткие сведения о строении и функциях организма;

- влияние плавания на организм, занимающихся;

-правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;

- о назначении оборудования и инвентаря;

-внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению преподавателя;

-спускаться по лестнице спиной к воде;

-не стоять без движений в воде;

-не мешать друг другу;

-не наталкиваться друг на друга;

- не кричать;

- не подавать ложные крики о помощи;

-не топить друг друга;

- не бегать в помещении бассейна;

-просится выйти по необходимости;

**уметь:**

-правильно        выполнять        упражнения        общей        и        специальной физической подготовки;

- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине;

- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;

- участвовать в спортивных праздниках;

- самостоятельно проводить подвижную игру.

**Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Количество**  **подгрупп** | **Число детей**  **в подгруппе** | **Длительность занятий, мин.** | |
| **в одной подгруппе** | **во всей группе** |
| **Вторая младшая** | 2 | До 10 | от 10-15 до 25 | от 20-30 до 40 |
| **Средняя** | 2 | До 10 | от 15-20 до 25-30 | от 30-40 до 50 |
| **Старшая** | 2 | До 10 | От 20-25 до 30 | от 40 до 60 |
| **Подготовительная**  **к школе** | 2 | До 10 | От 25 до 30 | От 50 до 60 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Количество занятий** | | **Количество часов** | | |
| **в неделю** | **в год** | **в неделю** | **в месяц** | **в год** |
| **Младшая** | 1 | 36 | 15 мин | 1 | 9 |
| **Средняя** | 1 | 36 | 25 мин | 1 час 40мин | 24 |
| **Старшая** | 1 | 36 | 30 мин | 2 часа | 33 |
| **Подготовит**  **к школе** | 1 | 36 | 35 мин | 2часа  20 мин | 36 |

**Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная**  **группа** | **Количество**  **проведения** | | **Продолжительность**  **проведения** | |
| **развлечение** | **праздник** | **развлечение** | **праздник** |
| **Вторая младшая** | 1 раз в месяц |  | 15-20 мин |  |
| **Средняя** | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 20 мин | 45 мин |
| **Старшая** | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин | до 1 часа |
| **Подготовительная**  **к школе** | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельностью готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Температура**  **воды (0С)** | **Температура воздуха (0С)** | **Глубина**  **бассейна (м)** |
| **Вторая младшая** | + 30… +320С | +26… +280С | 0,9 |
| **Средняя** | + 30… +320С | +24… +280С | 0,9 |
| **Старшая** | + 30… +320С | +24… +280С | 0,9 |
| **Подготовительная**  **к школе** | + 30… +320С | +24… +280С | 0,9 |

**3.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре ( плавание)****со специалистами и педагогами ДОУ**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

*Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) и воспитателя*

Эффективное взаимодействие воспитателя со специалистами крайне важно при организации воспитательно- образовательной работы в детском саду.  При наличии бассейна в ДОУ актуальным становится налаживание совместной работы воспитателя и  инструктора по  плаванию.

От активного участия воспитателя в подготовке к двигательной деятельности в бассейне, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по плаванию зависит конечный результат и достижение таких целей как формирование умения плавать, воспитание воли, целеустремлённости, самостоятельности, организованности, уверенности в своих силах.

Инструктор по плаванию консультирует воспитателей, дает необходимые советы - как подготовить детей к первому посещению бассейна, о чем рассказать родителям, о затруднениях, достижениях и успехах детей.  Воспитатели знакомятся с планом работы инструктора по плаванию, специалист обращает внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждают проведенные занятия, учитывают, кому из детей нужна индивидуальная помощь.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для плавания, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, знакомит с правилами поведения в бассейне непосредственно во время занятий.  Помогая детям принимать гигиенические процедуры, воспитатель воспитывает у них навыки самообслуживания, уважительное отношение к гигиене и чистоте,умение оказывать помощь товарищу и чувство уважения  друг к другу. Воспитатель проводит беседы о пользе занятий плаванием, проводит дидактические игры, знакомит детей с художественной литературой на эту тему.

Активно используется возможности взаимодействия педагогов с родителями. При необходимости инструктор по плаванию приходит на родительские собрания, проводит мастер-классы вместе с воспитателем. Оформляются папки-передвижки, воспитатель предлагает родителям ознакомиться с рекомендациями об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка.  Воспитатель напоминает родителям просьбы инструктора по плаванию, передает информацию. Если у родителей возникают вопросы, необходимо отправить родителей на консультацию к инструктору по плаванию. На сайте ДОУ, в социальных сетях размещаются фото- и видеорепортажи о том, чему научились дети в бассейне.

       Благодаря постоянной, совместной и слаженной работе инструктора по плаванию и воспитателей нашего детского сада можно достичь определенных успехов: высокая посещаемость детьми занятий по плаванию, низкая заболеваемость. Дети плавают с удовольствием, освоили ныряние, делятся успехами со сверстниками и родителями. Таким образом, тесное сотрудничество педагогов детского сада - инструктора по плаванию и воспитателя, является условием   оздоровления детей плаванием, повышения двигательной активности и формирования интереса к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

**3.5 Сетка занятий**

**Понедельник**

09:40-10:50- Занятие в гр. №3 «Земляничка»

**Вторник**

09:25-10:05- Занятие в гр. №4 «Брусничка»

**Среда**

09:35-10:35- Занятие в гр. №1 «Смородинка»

**Четверг**

09:30-11:10- Занятие в гр. №5 «Малинка»

**Пятница**

09:40-10:50 Занятие в гр. №6 «Вишенка»

**3.6  Развернутое планирование занятий по плаванию:**

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей младшего возраста от 3 до 4 лет**

**Задачи**.

1. Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием.
2. Создать представление о плавании.
3. Познакомить детей со свойствами воды.
4. Обучать различным видам передвижений в воде.
5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.
6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **на суше комплекс №** | **Передвижения** | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 1 | 1 | Экскурсия по бассейну. Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни. | Поглаживание воды. Ударять ладонями по воде. | Приседания в воду до плеч. | Подуть на воду. | «Пузырь» | Свободное купание с игрушками |
| 2 | 1 | Самостоятельный вход в воду. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни. | Удерживание воды в ладошках, ударять ладонями по воде, делая брызги. | Погружение плеч и подбородка. | Подуть на воду. | «Солнышко и дождик» | Свободная игра с игрушками |
| 3 | 1 | Ходьба друг за другом без опоры. | Прыгать, держась руками за бортик. | Окунаться в воду до подбородка. Умывание лица. | Подуть на игрушки. | Свободные игры с игрушками | Свободные игры |
| 4 | 1 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | Хлопки ладошками по воде. | Приседание до подбородка у опоры. | Попробовать сделать пузыри. | «Пузырь» | Свободное купание |

**Задачи.**

1. Обучить погружению в воду с головой,без опоры с задержкой дыхания.
2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.
3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.
4. Воспитывать самостоятельность.

**Октябрь - ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **на суше комплекс №** | **Передвижения** | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 5 - 6 | 2 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | Удерживание воды в ладошках, ударять ладонями по воде, делая брызги. | Приседание до подбородка. Стоя в кругу, наклониться, опуская нос в воду. | Продолжительный выдох на игрушку. | «Пузырь», «Птички моют носики» «Сделай ямку» | Свободное купание с игрушками |
| 7-8 | 2 | Различные виды передвижений без опоры. | Подбрасывание воды. | Стоя в парах и держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду. | Подуть на шарики. | «Солнышки о дождик»  «Водолазы» | Свободная игра с игрушками |
| 9-10 | 2 | Ходьба, легкий бег. Передвижения в различных направлениях. | Хлопать по воде руками, брызгая на себя и товарищей, не вытирать лицо руками. | Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»). | Подуть на шарики. | «Карусели» «Водолазы» | Свободные игры |
| 11-12 | 2 | Различные вид ходьбы:  - высоко поднимая колени  - в полуприсяде | Круговые вращения руками, поочередно ( как при плавании кролем). Прыжки на месте. | Руки вперед, лицо опустить в воду и продвигаться вперед на 2 шага. | Попробовать сделать пузыри. Выдох в воду. | «Солнышко и дождик» «Водолазы» | Свободное купание |

**Задачи.**

1. Обучить однократному выдоху в воду.
2. Обучить открыванию глаз в воде.
3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.
4. Совершенствовать передвижение без опоры.
5. Способствовать развитию смелости.

**Декабрь - январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **на суше комплекс №** | **Передвижения** | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 13-14 | 3 | Ходьба с движениями рук  -вперед  -назад  -круговые вращения | Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно. | Приседание с опусканием лица в воду, попробовать делать выдох в воду. | Продолжительный выдох на игрушку, в воду. | «Пузырь» «Спрячемся под воду» | Свободное купание с игрушками |
| 15-16 | 3 | Различные виды передвижений без опоры. | Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо – влево, как при полоскании белья. | Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой. | Подуть на шарики. | «Карусели» «Водолазы» | Свободная игра с игрушками |
| 17 - 18 | 3 | Ходьба, легкий бег. Передвижения в различных направлениях. | Круговые движения руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем. | Приседания и выпрыгивания из воды. Погружение с головой. | Подуть на шарики. | «Солнышко и  дождик» «Водолазы» | Свободные игры |
| 19 -20 | 3 | Ходьба по бассейну в разных направлениях. | Упражнение «Мельница» руками. Догонять плавающие игрушки. | Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. | «Пузырь». Выдох в воду. | «Сердитая рыбка»  «Водолазы» | Свободное плавание |

**Задачи.**

1. Обучить технике выполнения упражнений у опоры(«Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
3. Совершенствовать открывание глаз в воде.
4. Развивать ловкость.

**Февраль – март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **на суше комплекс №** | **Передвижения** | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 21 -22 | 2 | Ходьба и бег вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени. | Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно. | Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой. | Продолжительный выдох на игрушку, в воду. | Игра с игрушками парами и по одному | Свободное купание |
| 23 - 24 | 2 | Ходьба и бег попрек бассейна, руки вперед («Ледокол»). | Вращательные движения руками вперед ( «Завести мотор») . | Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду. Попробовать сделать «Поплавок», «Медуза». | Выдох в воду (У кого больше пузырей). | «Маленькие и большие ножки» «Водолазы» | Свободная игра с игрушками |
| 25 - 26 | 3 | Прыжки вверх. Передвижения в различных направлениях. | Вращательные движения одновременно руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем. | Попробовать сделать «Звезду». | Вдох и выдох в воду. | «Солнышко и дождик» «Водолазы» | Свободные игры |
| 27-28 | 3 | Различные виды ходьбы:  - «цапля»,  - «лодочка»,  - спиной вперед. | Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»). | Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.  «Поплавок» | Глубокий вдох и выдох на игрушку. | «Сердитая рыбка» «Водолазы» | Свободное плавание |

**Задачи.**

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.
2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.
3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.

**Апрель – май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ на суше**  **комплекс**  **№** | **Передвижения** | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 29 -30 | 4 | Различные передвижения с изменение направления движений по сигналу. | Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно. | Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой. | Продолжительный выдох на игрушку, в воду. | Игра с игрушками парами и по одному | Свободное плавание |
| 31 - 32 | 4 | Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. | Вращательные движения руками вперед ( «Завести мотор») с продвижением вперед. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). | Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду. Попробовать сделать «Поплавок», «Медуза» | Выдох в воду (у кого больше пузырей). | «Караси и карпы» «Водолазы» | Свободная игра с игрушками |
| 33 - 34 | 4 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Передвижения в различных направлениях. | Вращательные движения одновременно руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем. | Попробовать сделать «Звезду». | Вдох и выдох в воду. | «Солнышко и дождик» «Водолазы» | Свободные игры |
| 35 - 36 | 4 | Прыжки от бортика к бортик, помогая себе руками («Кто быстрее?»). | Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. | Подныривание под плавающий на воде обруч. | Глубокий вдох и выдох на игрушку. | «Жучок - паучок» «Водолазы» | Свободное плавание |

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет.**

**Задачи.**

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.
2. Учить выполнять скольжение на груди.
3. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.
4. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

**Сентябрь – октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **на суше комплекс №** | **Передвижения** | | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| Диагностическое обследование | | |  | | | | | | | |
| 2 | 2 | Различные виды ходьбы, приседания. | | Во время ходьбы гребковые движения руками. | Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой. | Продолжительный выдох на игрушку, в воду. | Скольжение на груди «Стрела» | Упражнение «Поплавок» «Звезда» | Самостоятельные игры с игрушками. | Свободное купание |
| 3 - 4 | 2 | Ходьба и бег парами, прыжки на месте. | | Вращательные движения руками вперед («Завести мотор»). Держась за поручень, выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем. | Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду. | Выдох в воду  (У кого больше пузырей). | Совершенствование упражнения «Стрела» на груди с выдохом в воду. | «Поплавок» «Медуза» | «Караси и щука» | Пытаться плавать самостоятельно |
| 5 -6 | 2 | Передвижения в различных направлениях, не мешая друг другу. | | Ходьба и бег попрек бассейна, руки вперед («Ледокол»). | Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»). | Выдох в воду. | Стоя у бортика, руки вверху, слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользить по воде в сторону другого бортика. | Лежание на груди с поддержкой («Звезда» на груди.) | «На буксире», «Водолазы» | Свободное плавание |
| 7-8 | 2 | Различные виды ходьбы:  - «цапля»,  - «лодочка»,  - спиной вперед. | | Скольжение на груди. | Присев, опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. | Глубокий вдох и выдох на игрушку. | «Стрела» на груди. | Лежание на груди «Звезда» «Поплавок» | «Мы веселые ребята», «Насос». | Свободное плавание |

**Задачи.**

1. Обучить скольжению на груди и на спине**.**
2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.
4. Отрабатывать движения прямыми ногами.

**Ноябрь – декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **на суше комплекс №** | **Передвижения** | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 9-10 | 3 | Ходьба в различных направлениях. Бег врассыпную. | Сидя на бортике, упор руками сзади, движение прямыми ногами вверх – вниз попеременно. Гребковые движения руками, как при плавании кролем. | Погружение под воду с рассматриванием игрушек под водой. | Продолжительные выдохи в воду. | Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох воду. | «Поплавок», «Медуза».  «Звезда» на спине с поддержкой. | «Карусели»  «Насос»  «Море волнуется». | Свободное плавание |
| 11-12 | 3 | Ходьба и бег попрек бассейна, руки вперед («Ледокол»). | Вращательные движения руками вперед ( «Завести мотор») . | Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду. | Выдох в воду (у кого больше пузырей). | Скольжение на груди на противоположную сторону бортика и обратно. | «Звезда» на спине. | «Водолазы» | Свободное плавание |
| 13-14 | 3 | Прыжки вверх. Передвижения в различных направлениях. | Вращательные движения одновременно руками. Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем. | Попытаться сесть на дно бассейна. | Вдох и выдох в воду. | Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках. | «Поплавок»  «Медуза» | «Солнышко и дождик» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 15-16 | 3 | Различные виды ходьбы:  - «цапля»,  - «лодочка»,  - спиной вперед. | Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»). | Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.  Упражнение «Поплавок». | Глубокий вдох и выдох на игрушку. | «Стрела» на спине, держась руками за поручень.  «Стрела» на спине без поддержки. | «Медуза»  «Поплавок» «Звезда» на спине. | «Найди пару» «Жучок – паучок» | Свободное плавание |

**Задачи.**

1. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
4. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

**Январь - февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **на суше комплекс №** | **Передвижения** | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 17 -18 | 4 | Различные виды ходьбы:  -«гигантские шаги»;  - с ускорением;  Бег по кругу, держась за руки. | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). | Погружение под воду с головой. Кто дольше продержится под водой. | Выдохи в воду.  Задержка дыхания под водой. | Отталкивание от бортика на груди, лицо опустив вводу. | «Поплавок» «Медуза».  «Звезда» на спине с поддержкой. | «Смелые ребята»  «Карась и щука» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 19 - 20 | 4 | Различные виды ходьбы и беги с изменением направления и темпа. | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). | Погружение с доставанием предметов со дня. | Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». | Скольжение на груди и на спине с доской и без. | Горизонтальное лежание на спине без поддержки. | «Море волнуется» | Свободное плавание |
| 21 - 22 | 4 | Прыжки в верх. Передвижения в различных направлениях. | Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем. | Попытаться сесть на дно бассейна. | Вдох и выдох в воду. | Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках. | «Поплавок», «Медуза». | «Солнышко и дождик» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 23 - 24 | 4 | Различные виды ходьбы:  - «цапля»,  - «лодочка»,  - спиной вперед. | Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»). | Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. | Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду. | «Стрела» на спине, держась руками за поручень. | «Медуза», «Поплавок», «Звезда» на спине. | «На буксире» «Смелые ребята» | Свободное плавание |

**Задачи.**

1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.
2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

**Март – апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **на суше**  **комплекс №** | **Передвижения** | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 25-26 | 3 | Бег вдоль бортика, руками выполняя гребковые движения. | Движения руками:  - круговые вперед;  -круговые назад;  - попеременно  ( вперед, назад).  Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем ( на груди, на спине). | Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды. | Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду.  Задержка дыхания под водой. | Отталкивание от бортика на груди, лицо опустив вводу, руки вдоль туловища. | «Поплавок» «Медуза»  «Звезда» | «Смелые ребята»  «Поезд в туннель» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 27-28 | 4 | Различные виды ходьбы:  -«краб»  - «пингвины»;  - «цапля»;  -«гигантские шаги | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). | Погружение с доставанием предметов со дня. | Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». | Скольжение на груди и на спине с доской и без. | Горизонтальное лежание на спине без поддержки. | «Море волнуется» | Свободное плавание |
| 29-30 | 3 |  | Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем. | Попытаться сесть на дно бассейна. | Вдох и выдох в воду. | Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках. | «Поплавок» «Медуза» | «Солнышко и дождик», «Водолазы» | Свободное плавание |
| 31-32 | 4 | Различные виды ходьбы:  - «цапля»,  - «лодочка»,  - спиной вперед | Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»). | Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. | Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду. | «Стрела» на спине, держась руками за поручень. | «Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине. | «На буксире» «Смелые ребята» | Свободное плавание |

**Задачи.**

1. Совершенствовать работу ног,с плавательной доской.
2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
3. Воспитывать внимание.

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **комплекс №** | **Передвижения** | **Элементарные движения руками и ногами** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 33 | 4 | Разные виды ходьбы:  - парами,  - в полуприсяди,  - руки за спину «Уточка». | Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась за поручень, с выдохом в воду. | Погружение с доставанием предметов со дня | Выдох в воду с открыванием глаз в воде. | Скольжение на груди с работой ног кролем с опорой о плавательную доску. | «Поплавок» «Медуза»  «Звезда» | «Фонтан»  «Кто дальше» «Буксир» | Свободное плавание |
| 34 | 3 | Ходьба и бег с погружением по сигналу. | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди) с выдохом в воду. | Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды | Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». | Скольжение на груди с работой ног, как при кроле с доской и без. | «Медуза» «Звезда на груди»  «Звезда на спине» | «Смелые ребята»  «Торпеды» | Свободное плавание |
| 35 | 4 | Ходьба:  - боком,  - в полуприсяди,  - спиной вперед,  - в наклоне вперед с работой рук кролем на груди. | Работа ног кролем на груди с выдохом в воду( у опоры), то же на спине. | Попытаться сесть на дно бассейна, «Надень шляпу». | Вдох и выдох в воду. Выдохи на плавающий шарик. | Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках.  «Стрела» без опоры с работой ног. | «Поплавок»  «Медуза» | «Поезд в тоннель» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 36 | 3 | Различные виды ходьбы:  - «цапля»,  - «лодочка»,  - спиной вперед. | Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»). | Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. «Надень шляпу». | Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду. | «Стрела» на груди с опорой о досточку и без, с выдохом в воду. | «Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине. | «На буксире» «Смелые ребята» | Свободное плавание |

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.**

**Задачи:**

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.
4. Способствовать развитию подвижности суставов.
5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.

**Сентябрь – октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **комплекс №** | **Передвижения** | **Работа ног и рук в стиле кроль** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 1 Диагностическое обследование | | | | | | | | | |
| 2 | 1 | Различные виды ходьбы, приседания. | Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вытянуты вперед | Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой. | Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду. | «Стрела» на груди и на спине с плавательной доской и без. | Упражнение «Поплавок» «Звезда» | «Карусели» «Сердитая рыбка» | Свободное плавание |
| 3 - 4 | 2 | Ходьба, бег друг за другом по кругу. | Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вдоль туловища. | Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду. | Выдох в воду (у кого больше пузырей). | Скольжение на груди с выдохом в воду. | «Поплавок» «Медуза» | «Караси и щука» | Пытаться плавать самостоятельно |
| 5 -6 | 1 | Передвижения в различных направлениях, не мешая друг другу. | Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем. | Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой и делая выдох . | Выдох в воду с погружением головы под воду. | Стоя у бортика, руки вверху, слегка оттолкнуться от дна бассейна и проскользить. | «Звезда» на спине | «На буксире»  «Водолазы» | Свободное плавание |
| 7-8 | 2 | Различные виды ходьбы. | Работа ног, как при плавании кролем, держась за поручень, с выдохом в воду. | Опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне. | Глубокий вдох и выдох на игрушку. | «Стрела» на груди с плавательной досточкой. | Лежание на груди «Звезда» «Поплавок» | «Мы веселые ребята» «Насос» | Свободное плавание |

Задачи.

1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
5. Воспитывать смелость и решительность.

**Ноябрь - декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **комплекс №** | **Передвижения** | **Работа ног и рук в стиле кроль** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 9- 10 | 2 | Различные виды ходьбы:  -«гигантские шаги»;  - с ускорением;  Бег по кругу, держась за руки | Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине). | Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды. | Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду.  Задержка дыхания под водой. | «Стрела» на груди и на спине с выдохом в воду с плавательной доской. | «Поплавок»  «Медуза»  «Звезда» | «Смелые ребята»  «Торпеды» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 11 - 12 | 3 | Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы поводу по сигналу. | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). | Погружение с доставанием предметов со дня. | Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». | Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль. | «Звезда»  «Медуза» | «Водолазы» «Сердитая рыбка» | Свободное плавание |
| 13-14 | 3 | Ходьба и бег в разных направлениях.  Прыжки на 2 – ногах. | Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем. | Попытаться сесть на дно бассейна. | Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик. | Скольжение на груди с доской в руках. | «Поплавок» «Медуза» | «Солнышко и дождик»  «Водолазы» | Свободное плавание |
| 15-16 | 4 | Различные виды ходьбы. | Работа ног, как при плавании кролем, держась за поручень. | Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. | Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду. | «Стрела» на спине, держась за поручень. | «Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине. | «На буксире»  «Смелые ребята» | Свободное плавание |

**Задачи.**

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.
6. Способствовать повышению иммунитета детей.

**Январь - февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **комплекс №** | **Передвижения** | **Работа ног и рук в стиле кроль** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 17 - 18 | 3 | Различные виды ходьбы.  Бег, с изменением направления. | Работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине) у опоры. | Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды. | Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду.  Задержка дыхания под водой. | «Стрела» на груди с выдохом в воду с плавательной доской. | «Поплавок»  «Медуза»  «Звезда» | «Смелые ребята»  «Караси и карпы» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 19 -20 | 4 | Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы поводу по сигналу. | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). | Погружение с доставанием предметов со дня. | Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». | Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль. | «Звезда»  «Медуза» | «Водолазы» «Сердитая рыбка» | Свободное плавание |
| 21 - 22 | 3 | Ходьба и бег в разных направлениях.  Прыжки на 2 – ногах. | Сидя на бортике, работа ног, как при плавании кролем. | Попытаться сесть на дно бассейна. | Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик. | Скольжение на груди с доской в руках. | «Поплавок» «Медуза» | «Солнышко и дождик» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 23 -24 | 4 | Различные виды ходьбы. | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). | Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. | Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду. | «Стрела» на спине, держась руками за поручень. | «Медуза»  «Поплавок»  «Звезда» на спине. | «На буксире» «Смелые ребята» | Свободное плавание |

**Задачи:**

1. Совершенствовать согласование работы рук,ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

**Март - апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **комплекс**  **№** | **Передвижения** | **Работа ног и рук в стиле кроль** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** |
| 25 -26 | 4 | Различные виды ходьбы.  Бег, с изменением направления, с погружением под воду по сигналу. | Работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине) держась руками за поручень. | Погрузиться под воду и «поймать» на голову обруч небольшого размера, квадрат, плавающий на поверхности воды. | Наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и лицо в воду, сделать выдох, делая пузыри. | «Стрела» на груди с выдохом в воду с плавательной доской. | «Поплавок» «Медуза»  «Звезда» | «Смелые ребята»  «Охотники и утки» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 27-28 | 4 | Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы поводу по сигналу. | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). | Погружение с доставанием предметов со дня. | Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». | Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль. | «Звезда» «Медуза» | «Водолазы» «Сердитая рыбка» | Свободное плавание |
| 29-30 | 3 | Ходьба и бег в разных направлениях.  Прыжки на 2 – ногах. | Плавание кролем на груди и спине. | Попытаться сесть на дно бассейна. | Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик. | Скольжение на груди с выдохом в воду. | «Поплавок» «Медуза» | «Солнышко и дождик» «Водолазы» | Свободное плавание |
| 31-32 | 4 | Различные виды ходьбы. | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень . | Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. | Глубокий вдох и выдох в воду.  «Кто дольше под водой?» | «Стрела» на спине, на груди, с работой ног. | «Медуза»  «Поплавок» «Звезда» на спине. | «На буксире»  «Смелые ребята» | Свободное плавание |

**Задачи.**

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
2. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
3. Воспитывать самостоятельность и активность.
4. Способствовать повышению иммунитета детей .

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **ОРУ**  **Комплекс №** | **Передвижения** | **Работа ног и рук в стиле кроль** | **Погружение** | **Дыхание** | **Скольжение** | **Лежание на груди и спине** | **Игры и игровые упражнения** | **Плавание** | |
| 33 | 5 | Различные виды ходьбы.  Бег, с изменением направления, с погружением под воду по сигналу. | Плавание кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках. | Погружение с доставанием предметов со дня. | Наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и лицо в воду, сделать выдох, делая пузыри. | «Стрела» на груди с постепенным выдохом в воду. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем. | «Поплавок»  «Медуза»  «Звезда» | «Кувырок в воде»  «Хоровод»  «Водолазы» | Свободное плавание | |
| 34 | 5 | Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы поводу по сигналу. | Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). | Рассматривание игрушек под водой. Проплыть в обруч под водой. | Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». | Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль. | «Звезда»  «Медуза» | «Гонка мячей» «Сердитая рыбка» | Свободное плавание | |
| 35 | 5 | Ходьба и бег в разных направлениях.  Прыжки на 2 – ногах. | Плавание кролем на груди и спине. | Попытаться сесть на дно бассейна. | Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик. | Скольжение на груди с выдохом в воду. | «Поплавок»  «Медуза» | «Солнышко и  дождик»  «Водолазы» | Свободное плавание | |
| 36 Диагностическое обследование | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.7 Перечень программно-методического обеспечения**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.