

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №14
«Детский сад комбинированного вида п.Тельмана»

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
МБДОУ №14 п.Тельмана
(протокол от 29.08 2019г № 1



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 3 -7 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Федорова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

п. Тельмана
Тосненского района Ленинградской области
2019 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» была использована:

Парциальная программа «Обучение плаванию в детском саду», Москва, «Просвещение», 1991, Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию»: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию»:

образовательные:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ №14 является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Данная программа позволяет ориентироваться не на возраст, а на индивидуальные возможности ребёнка.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» заключается в том, что она дает возможность ребенку более быстро адаптироваться в водной среде, познакомится с различными способами плавания и усовершенствовать технику плавания различными способами плавания. Дополнительные занятия в кружке дают возможность сформировать группы для занятия, учитывая физические способности детей и их индивидуальные плавательные навыки.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 3–7 лет.

Сроки реализации программы – 1 год (с 01.09 по 31.05)

Условия набора детей: дети для обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» принимаются по желанию и медицинским показаниям, с последующим распределением в группы в соответствии с их умениями и навыками.

I. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Правила поведения на воде	2		2
2.	Воспитание культурно- гигиенически навыков	1	4	5
3.	Знакомство с различными способами плавания	2	2	4
4.	Задержка дыхания	1	6	7
5.	Различные виды передвижений в воде		6	6
6.	Скольжение с опорой и без на груди		6	6
7.	Скольжение с опорой и без на спине		6	6
8.	Подвижные игры		6	6
9.	Работа ног как при плавании способом «кроль»		7	7
10.	Работа рук как при плавании способом «кроль»		7	7

11.	Плавание способом «кроль» в полной координации		7	7
12.	Плавание способом «брасс»		7	7
ВСЕГО		6	66	72

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности развития детей 3-5 лет

Каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития, свои особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется, относительно предыдущего периода – первых трех лет, увеличивается в среднем на 6-7 см.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Годовое увеличение в весе примерно одинаково для детей обоего пола. Прибавка в среднем составляет 1,5-2 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна мальчики-53,9 см; девочки-53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребенка еще недостаточный. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Особенности развития детей 5 – 7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела - 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). У детей 5 - 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно

формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого.

№ п/п	Тема	Содержание
1	Правила поведения на воде.	Инструктаж: правила техники безопасности и правила поведения на занятиях. Правила входа и выхода из воды. Правила поведения в зале сухого плавания. Правила поведения в душевой.
2	Воспитание культурно-гигиенически навыков:	Последовательность одевания и раздевания. Правила принятия душа до и после занятия. Воспитание умения пользования полотенцем и банными принадлежностями. Воспитание умения пользоваться купальными принадлежностями.
3	Знакомство с различными способами плавания.	Демонстрация наглядного материала (картинок, плакатов) Демонстрация видеофильмов.
4	Задержка дыхания.	Теория: - объяснение и показ правильной задержки дыхания - выдоха в воду Практика: - упражнения на задержку дыхания под водой - опускание лица в воду - вдох, выдох у бортика - вдох, выдох в движении - различные способы вдоха
5	Различные виды передвижений в воде.	Различные виды ходьбы, прыжков, бега
6	Скольжение с опорой и без опоры на груди.	Скольжение с опорой и без опоры на груди: - лежание на воде с опорой, без опоры - упражнения «звездочка», «стрелочка», «поплавок» - скольжение с доской, с нудолсами, надувными игрушками - упражнения на преодоление сопротивление воды - игры на скольжение
7	Скольжение с опорой и без опоры на спине.	Скольжение с опорой и без опоры на спине: - лежание на спине с поддержкой преподавателя - упражнения «звездочка», «стрелочка» на спине - скольжение с доской, с нудолсами, надувными игрушками на спине

		<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на преодоление сопротивления воды - игры на скольжение
8	Подвижные игры.	<p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры для ознакомления со свойствами воды - игры с погружением в воду и открыванием глаз - игры для освоения передвижений в воде - игры со скольжением - игровые упражнения в воде - спортивные эстафеты
9	Работа ног как при плавании способом «кроль».	<p>Работа ног как при плавании способом «кроль»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа ног на суше - работа ног на месте, держась за бортик - работа ног в движении с опорой и без
10	Работа рук как при плавании способом «кроль».	<p>Работа рук как при плавании способом «кроль»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа рук на суше - работа рук на месте у бортика и в движении - работа рук в движении с опорой и без
11	Плавание способом «кроль» в полной координации.	<p>Плавание способом «кроль» в полной координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхание как при плавании способом «кроль» - согласованность движений рук и ног плаванием способом «кроль» - плавание способом «кроль» в полной координации
12	Плавание способом «брасс».	<p>Плавание способом «брасс»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа рук как при плавании способом «брасс» - работа ног как при плавании способом «брасс» - дыхание как при плавании способом «брасс» - плавание способом «брасс» в полной координации

Перспективный план непосредственно-образовательной деятельности по плаванию для детей младшего возраста от 3 до 5 лет
Сентябрь

- 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.

№ НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
1 - 2	Экскурсия по бассейну Вход в воду с помощью Ходьба вдоль бортика держась	Ударять ладонями по воде Поливать игрушки водой Поглаживание воды и делать «волну»	Приседания в воду до плеч		Свободные игры с игрушками «Дождик», «Поймай шарик»	Свободное плавание
3 - 4	Самостоятельный вход в воду Ходьба друг за другом держась за	Удерживание воды в ладошках Подбрасывание воды вверх	Погружение плеч и подбородка в воду		«Сделаем дождик», «Волны на море»,	Свободное плавание

ОКТАБРЬ - НОЯБРЬ

- 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.

№ НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
1 - 2	Ходьба друг за другом без опоры		Приседание до подбородка Умывание лица	Подуть на игрушку	«Маленькие и большие ножки», «Фонтан»,	Свободное передвижение по бассейну с игрушками
3 - 4	Ходьба по кругу взявшись за руки	Хлопки ладонками по воде	Приседания с касанием рукой дна Умывание Побрызгать водой	Продолжительный выдох на игрушку.	«пузырь», «достань дно рукой», «птички моют носики», «сделай ямку»	Свободное передвижение с игрушками
5 - 6	Различные виды передвижение без опоры	Подбрасывание воды	Приседание до подбородка у опоры	Подуть на игрушку	«Карусели».	Свободное передвижение с игрушкой
7 - 8	Различная ходьба - руки за спину - руки за голову -руки вытянуты вперед	Круговые движения рук Движения рук из стороны в сторону	Опускание лица в воду		«Солнышко и дождик»,	Свободная игра с игрушками

ДЕКАБРЬ - ЯНВАРЬ

- 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.

№ НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
1 - 2	Ходьба с движением рук -вперед -назад -круговые движения	Попеременные движения ног в упоре лежа на спине, груди	Опускание лица в воду	«Подуть на воду»	«Лягушата» «Жучок – паучок»	Свободное перемещение с игрушками
3 - 4	Передвижение вдоль бортика с вращением рук вперед назад	Движения прямыми ногами в упоре на груди и спине. То же с передвижением на руках	Опускание лица в воду	Выдохи в воду	«Чья воронка глубже», «Смелые ребята»	Свободное купание с игрушками
5 - 6	Ходьба с различным положением рук	Движения рук из стороны в сторону. Побрызгать водой в лицо	Упражнения на попадание воды в лицо. Опускать лицо в воду	Выдохи на воду и в воду у опоры и без опоры	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», Бегом за мячом»	Свободное купание с кругами
7 - 8	Различные виды ходьбы -с вращением и отведением рук -по кругу	Попеременные движения. «Мельница»	Погружения под воду; -до плеч -до подбородка -с головой	Пускать пузыри под водой Дуть на игрушки Задержка дыхания	«Достань игрушку» «Карусели» «Солнышко и дождик»	Свободное плавание с кругом

ФЕВРАЛЬ - МАРТ

- Задачи: 1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («поплавок», «звездочка на груди»).
 2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
 3. Совершенствовать открывание глаз в воде.
 4. Развивать ловкость.

№ НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
1 - 2	Передвижение в воде; - «ледокол», «цапли», «лодочки с веслами», «спиной вперед»	Движения рук из стороны в сторону - «мельница» -попеременные движения,	Погружения с головой без поддержки	Выдохи в воду у опоры	«Достань игрушку»	Свободное плавание на кругах с непотопляемыми игрушками
3 - 4			Погружение под воду –до плеч -до подбородка –с головой	Выполнение многократных выдохов в воду у опоры «У кого больше пузырей?»	«Достань игрушку», «Маленькие и большие ножки»	Свободное плавание с нарукавниками и кругами с игрушками
5 - 6	1. Ходьба вдоль бортиков взявшись за пояс друг друга 2. Бег в рассыпную	Вращения в разных направлениях Попеременные движения рук	Погружение под воду с головой несколько раз подряд Погружения с доставанием игрушек	Выдохи в воду «У кого больше пузырей?»	«Солнышко и дождик»,	Свободное плавание с кругами и нарукавниками
7 - 8	Различные виды ходьбы: «цапля», «лодочка», «гусиный шаг», «спиной вперед»	Попеременные движения рук Одновременные движения рук	Многократные погружения под воду.	Многократные выдохи в воду Задержка дыхания под водой	«Лягушата», «Кто быстрее спрячется», «Солнышко и дождик»	Свободное плавание на кругах с игрушками

АПРЕЛЬ - МАЙ

- 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.
 4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.

№ НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения	Плавание
1 - 2	Различные виды передвижений в воде: «Цапли», «гигантские шаги»,	Вращение рук в различных направлениях.	«Звездочка» на груди и на спине	Выдох в воду	«У кого большие пузыри?», «Маленькие и большие ножки»	Свободное купание с кругами и нарукавниками, игрушками
3 - 4	Различные виды перемещений в воде. – по кругу; – в рассыпную.	Движения рук как при плавании способом «кроль» Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры	Погружение с открыванием глаз в воде у опоры	Выдохи в воду Задержка дыхания под водой	«Найди себе пару».	Свободное купание с игрушками
5 - 6	Ходьба с разными движениями рук. Различные виды ходьбы и бега в воде	Движения рук, как при плавании способом кроль, брасс «лодочка» «Крокодил»		Выдохи в воду Задержка дыхания в воде	Открывание глаз в воде. «Стрелочка» с поддержкой	«Лягушата», «Карусели», «Мячики»,
7 - 8	Различные виды ходьбы и бега в воде.	«Крокодилы» с работой ног	Приседание под водой с головой	Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой	«Стрелочка» на спине с поддержкой	«Лягушата», «Карусели», «Мячики»

ГОДОВЫЕ ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

1. Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
4. Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .
5. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
6. Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
7. Приучать детей стремиться проплыть все большие и большие расстояния. 8. Способствовать формированию правильной осанки.
9. Воспитывать чувство коллективизма

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

СЕНТЯБРЬ

- 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.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
3 неделя	1				«Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской. То же, без плавательной доски. Скольжения на груди и на спине с поддерживающим средством. То же, самостоятельно	Многочисленные выдохи в воду с погружением головы под воду.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Солнышко и дождик» Игра «Долгое дыхание» Игра «Дельфины».
	2	Различные виды ходьбы: - «ледокол»; - «цапли»; - с вращениями рук; - в наклоне вперед, держа перед собой доску; - с ускорениями.	Погружения с головой и выдохи в воду.		«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине.		Работа ног и рук, как при плавании кролем на груди и спине.	произвольное плавание с игрушками	Игра «Дельфины» Игра «Фонтан» Игра «Туннель».

4 неделя	3				Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.		Работа ног, как при плавании кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. То же, на спине.	Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской в руках, с выдохом. Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской около груди. Свободное купание.	Игра «Караси и щука». Игра «Дельфины».
	4			«Звездочка» на спине		Многократные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы». Игра «Поезд в туннель». Игра «Винт».

ОКТЯБРЬ

- Задачи: 1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.
 3. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой.
 4. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
 5. Способствовать развитию силовых возможностей.
 6. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
 7. Воспитывать смелость и решительность.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
5 неделя	5	Различные виды ходьбы. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды.		«Звездочка»		Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Торпеды».
	6				«Стрелочка» на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Карусели» — II вариант. Игра «Насос». Игра «Торпеды».
6 неделя	7	Различные виды ходьбы: - «цапли»; - спиной вперед с вращением рук назад; - в наклоне вперед с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята); - «гигантские шаги».		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине при неподвижной опоре, вдох через сторону.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу). Свободное купание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».

	8			Горизонтальное лежание на груди и на спине	Скольжения с различным положением рук	Многokrатные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.		Произвольное плавание с игрушками	Игра «Маленькие и большие ножки».
7 неделя	9	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «цапли»; — с круговыми вращениями рук в различных направлениях; - с работой рук облегченным кролем (без выноса из воды).				Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Плавание облегченным кролем на задержке дыхания. Плавание кролем на спине	
	10	Различные виды ходьбы.		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде		Произвольное плавание с игрушками	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду).
8 неделя	11	Различные виды ходьбы: - «гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях; - с имитацией работы рук облегченным кролем. Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании кролем на спине, без выноса рук из воды		«Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на спине.	Игра «Найди свой домик»
	12		Погружения под воду.				Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Произвольное плавание с игрушками	Игра «Карусели» — II вариант. Игра «Поезд в туннель». Игра «Винт».

НОЯБРЬ

- Задачи: 1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
 2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.
 3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
 4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.

Недели	№ НОД	Передвижения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
9 неделя	13	Различные виды ходьбы.	Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многократные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель». Игра «Винт». Игра «Караси и карпы».
	14		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол». Игра «Водолазы». Игра «Торпеды».
10 неделя	15	Различные виды ходьбы: - «фрак»; - «краб»; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.	«Медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на прогулке».
	16		«Звездочка» на спине.	Скольжения без работы ног			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Найди себе пару».

11 неделя	17	Различные виды ходьбы по дну бассейна.	«Звездочка» на груди.	Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем, на груди с поддержкой.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Самостоятельное плавание с облегченным кролем на груди.	Игра «Поезд в туннель». Игра «Мельник на мельнице».
	18	Различные виды ходьбы: - спиной вперед, с работой рук; - в полу-приседе, с работой рук; - с вращением рук в различных направлениях.	«Медуза».	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное купание	Игра «Караси и карпы».
12 неделя	19		«Медуза».	Скольжения на груди и на спине.	Выдохи в воду открыванием глаз в воде.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, в опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Плавание с облегченным кролем на груди без поддержки. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Маленькие и большие ножки». Игра «Дельфины на прогулке».
	20			Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.			Произвольное плавание с игрушками	Игра «Море волнуется». Игра «Поезд в туннель». Игра «Охотники и утки».

ДЕКАБРЬ

- Задачи: 1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
 2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
 3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
 4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
 5. Способствовать развитию гибкости.
 6. Способствовать формированию правильной осанки.
 7. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.
 8. Воспитывать смелость и решительность.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
13 неделя	21	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с одновременным вращением рук назад; - тоже, вперед; - с имитацией работы рук облегченным кролем на груди; - в полу-приседе.		«Звездочка».		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облученным кролем на спине.	Игра «Дельфины на охоте». Игра «Усатый сом».

	22			«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Многочкратные выдохи в воду. Выдохи в воду.	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине, без выноса рук.	Игра «Маленькие и большие ножки». Игра «Жучок-паучок». Игра «Дельфины на охоте». Игра «Караси и карпы».
--	----	--	--	--------------	---	---	--	---	--

14 неделя	23		Погружен ия под воду.	Горизонтальное лежание на спине с работой рук Горизонтальное лежание на груди, без опоры.	Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Поезд в туннель».
	24	Различные виды ходьбы.		«Поплавок».		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с плавательной доской.	Игра «Дельфины на охоте».
15 неделя	25			«Звездочка».	Скольжения на груди. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду.	Множественны выдохи в воду. Выдохи в воду	Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. ценным кролем Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на спине, без выноса рук.	Игра «Жучок- паучок». Игра «Дельфины на охоте». Игра «Караси и кары».
	26			Горизонтальное лежание на спине без поддержки.		Выдохи в воду.		Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.	Игра «Карусели» — II вариант. Игра «Поезд в туннель». Игра «Торпеды».

16 неделя	27	Различные виды ходьбы. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.	Погружения под воду.			Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры	Плавание облегченным кролем на груди в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи работы ног	Игра «Водолазы». Игра «Торпеды».
	28	Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.				Многokrатные выдохи в воду		Произвольное плавание с не-потопляемыми игрушками.	Игра «Карусели» II вариант Игра «Насос». Игра «Дельфины на охоте» Игра «Торпеды».

ЯНВАРЬ

- 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.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
17 неделя	29	Различные виды ходьбы: - с различным положением рук; - спиной вперед; - боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.				Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине. Произвольное купание у неподвижной опоры. То же, с плавательной доской.	Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. Произвольное купание	Игра «Насос». Игра «Чай, чай, выручай».
	30			«Звездочка», «поплавок», «медуза».	Скольжения с различным положением рук.	Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное плавание непотопляемыми игрушками.	Игра «Мы веселые сребята». Игра «карусели»
		Разнообразная ходьба с различными движениями руками	Погружения с доставанием предметов	«поплавок»	Скольжения на груди и спине	Выдохи в воду. Кто дольше пробудет под водой?		Свободное плавание	Игра с мячом Плавание с ластами С плавательной доской

18 неделя	31	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.	Погружения под воду с головой.	«Звездочка» на груди.	Различные виды скольжений с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающими средством. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием	Игра «Водолазы». Игра «Найди свой домик».
	32	Различные виды передвижений: - «лодочки»; - разгребая воду руками; - с одновременным вращением рук вперед и назад; - спиной вперед;	Погружения под воду	«Поплавок».	«Стрелочка» на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Водолазы». Игра «Торпеды». Игра «Караси и карпы».

ФЕВРАЛЬ

- Задачи: 1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
 2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
 3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
 4. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.
 5. Воспитывать смелость и решительность.
 6. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
19 неделя	33	Различные виды передвижений в воде.			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многokратны е выдохи в воду.	Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель». Игра «Торпеды»..
	34	Различные виды передвижений.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине	Многokратны е выдохи в воду		Свободное купание.	Игра «Найди себе пару» Игра «Морской бой».
20 неделя	35	Различные виды передвижений с вращениями рук.		«Поплавок».	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многokратны е выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание.	Игра «Усатый сом».
	36			«Звездочка» на спине.	Стрелочка» на груди и на спине.	Многokратны е выдохи в воду.		Плавание кролем на груди на спине при помощи работы ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Усатый сом». Игра «Поезд в туннель».

21 неделя	37	Различные виды передвижений. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.		«Звездочка» на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с опорой на доску. То же, без опоры.	Игра «Насос». Игра «Торпеды».
	38	Различные виды передвижений: -«гигантские шаги»; с вращением рук вперед и назад; -с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание	Игра «Караси и карпы».
22 неделя	39	Различные виды ходьбы и бега.	Погружения под воду.		«Стрелочка» Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине (без вдоха), с опорой на доску. То же, без опоры на доску.	Множественные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (со вдохом) и на спине без выноса рук из воды.	Игра «Смелые ребята». Игра «Найди себе пару».
	40	Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине, без опоры.		Работа ног, плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за поручень, вторая -вдоль туловища.	Свободное плавание	

МАРТ

- Задачи: 1. Обучить работе рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.
 2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.
 3. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.
 4. Способствовать развитию координационных способностей.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
23 неделя	41	Различные виды передвижений.			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Скольжения на груди с работой рук, как при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна. То же, но с работой ног, как при плавании кролем на груди (на задержке дыхания). «Стрелочка» на груди.	Многочисленные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за неподвижную опору. То же, с подвижной опорой.	Свободное купание.	Игра «Бегом за мячом».
	42	Передвижения с вращениями рук в различных направлениях.			«Стрелочка» на спине. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. То с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками	Игра «Смелые ребята». Игра «Водное поло» по упрощенным правилам. Игра «Поезд в туннель».

24 неделя	43 занятие	Различные виды передвижений. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди. Одна рука держится за поручень, вторая работает,	Погружение под воду с открыванием глаз в воде.			Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища (без вдоха).		Игра «Поезд в туннель».
	44			«Звездочка» на груди.			Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание.	Игра «Сердитая рыбка». Игра «Жучок-паучок». Игра «Маленькие и большие ножки».
25 неделя	45			«Звездочка» на груди и на спине. «Поплавок», «медуза».	Скольжения на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многokrатные выдохи в воду	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.	Плавание облегченным кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».
	46				Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Торпеды». Игра «Карусели» — II вариант. Игра «Солнышко и дождик».

26 неделя	47	Различные виды передвижений.		«Звездочка» на спине.	Скольжения на спине с работой ног, как при плавании кролем «Стрелочка» на спине.	Множественные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, одной рукой держась за поручень, вторая — вдоль туловища. То же, с работой одной рукой и ногой, на задержке дыхания.	Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Водолазы». Игра «Сердитая рыбка».
	48				Скольжения на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине.	Произвольное плавание с игрушками. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.	«Караси и карпы».

АПРЕЛЬ

- Задачи: 1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.
 2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине.
 3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств.
 4. Способствовать развитию силовых возможностей.
 5. Способствовать формированию правильной осанки.

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
27 неделя	49	Различные виды передвижений: - ходьба с вращением рук вперед и назад; - с ускорением; - спиной вперед с вращением рук.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине, с выдохом в воду. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.			Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Насос». Игра «Торпеды».
	50				Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине без выноса рук из воды. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Невод». Игра «Карусели». Игра «Солнышко и дождик».

28 неделя	51	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения.		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и на спине. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой рук, как при плавании способом кроль. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Многочисленные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Солнышко и дождик». Игра «Чай, чай, вырчай».
	52	Различные виды передвижений.				Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и щука». Игра «Насос». Игра «Караси и карпы».
29 неделя	53	1. Различные виды передвижений.	Погружения под воду с головой.		Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног, как при плавании кролем на груди и спине. Скольжения с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании «Стрелочка» на груди и на спине	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель». Игра «Зеркальце».

	54	Различные виды передвижений: - «цапли»; - «гигантские шаги»; - с поворотом на 90° и 360°; - с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.				Многokrатные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, держась руками за поручень.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Дельфины на охоте».
30 неделя	55	Различные виды передвижений.			Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.	Многokrатные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель».
	56				. Различные виды скольжений: - на груди; - на спине; - с работой ног, как при плавании кролем. «Стрелочка» на груди.	Многokrатные выдохи в воду.			Игра «Пятнашки с поплачком ». Игра «Карусели». Игра «Поезд в туннель».

МАЙ

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

Недели	№ НОД	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
31 неделя	57	Различные виды ходьбы.		Горизонтально е лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «медуза».	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многочкратные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель». Игра «Винт». Игра «Караси и карпы».
	58			«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол». Игра «Водолазы». Игра «Торпеды».
32 неделя	59	Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.		«Медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание.	Игра «Дельфины на прогулке».
	60			«Звездочка» на спине.	Скольжения без работы ног			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Найди себе пару».

33 неделя	61	Различные виды ходьбы по дну бассейна.		«Звездочка» на груди.	Скольжение с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди.	Игра «Поезд в туннель». Игра «Мельник на мельнице».
	62	Различные виды ходьбы: -спиной вперед, как при плавании облегченным кролем на спине; -в полу-приседе, как при плавании облегченным кролем на груди; -с вращением рук в различных направлениях.		«Медуза».	Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное купание	Игра «Караси и карпы».

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы проведения занятий: занятия проводятся в различных формах: игровой, в форме соревнований, сюжетной, занятия-сказки.

Формы и режим занятий: подгрупповые занятия проводятся 2 раз в неделю по одному академическому часу (30 мин.) – 60 занятий в год. Наполняемость подгрупп – 8-10 человек.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема программы	Форма организации и форма проведения занятия	Методы и приемы	Учебно-методические пособия	Средства обучения	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Правила поведения на воде	Подгрупповая Беседа	Словесный Наглядный Практический		Видеофильмы Плакаты Картинки	Текущий (беседа)
2.	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Подгрупповая Беседа Совместные действия с детьми Индивидуальная	Словесный Наглядный Практический			Текущий (наблюдение педагога)
3.	Знакомство с различными способами плавания	Подгрупповая Экскурсии	Словесный Наглядный Практический		Видеофильмы	Текущий (наблюдение педагога)
4.	Задержка дыхания	Подгрупповая Практическая работа	Словесный Наглядный Практический	М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова Раз, два, три плыви		Текущий (наблюдение педагога)
5.	Различные виды передвижений в воде	Подгрупповая Практическая работа	Словесный Наглядный Практический			Текущий (наблюдение педагога)
6.	Скольжение с опорой и без на груди	Подгрупповая Практическая работа	Словесный Наглядный Практический		Плавательные доски Нудолсы Надувные игрушки	Текущий (наблюдение педагога)
7.	Скольжение с опорой и без на спине	Подгрупповая Практическая работа	Словесный Наглядный Практический		Плавательные доски Нудолсы Надувные игрушки	Текущий (наблюдение педагога)
8.	Подвижные игры	Подгрупповая Практическая работа Соревнования	Словесный Наглядный Практический	Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания,	Обручи Мячи Тонущие предметы	Текущий (наблюдение педагога)

				игры, праздники. М., 2009.		
9.	Работа ног как при плавании способом «кроль»	Подгрупповая Практическая работа	Словесный Наглядный Практический		Плавательные доски Нудолсы	Текущий (наблюдение педагога)
10.	Работа рук как при плавании способом «кроль»	Подгрупповая Практическая работа	Словесный Наглядный Практический		Калабашки	Текущий (наблюдение педагога)
11.	Плавание способом «кроль» в полной координации	Подгрупповая Практическая работа	Словесный Наглядный Практический			Итоговый контроль (контрольное занятие)
12.	Плавание способом «брасс»	Подгрупповая Практическая работа	Словесный Наглядный Практический			Итоговый контроль (открытое занятие)

Материально – техническое оснащение

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
бассейн размером 4x8 м, глубина 80 см	1
плавательные доски	10
нудолсы	10
надувные и резиновые игрушки	20
тонущие предметы	20
мячи	10
обручи	10
колобашки	10
разделительная дорожка	5

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемый результат.

К концу учебного года дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс»)- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений).

VI. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Способами определения результативности:

- текущий контроль: наблюдение педагога
- промежуточный контроль: контрольное занятие в конце месяца
- итоговый контроль: итоговое занятие по окончании обучения по образовательной программе.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;

VII. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ. – Воронеж, 2012
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. - (Синяя птица).
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
7. Рыбак М., Г. Глушкова, Г. Поташова . Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных учреждений. – М., Обруч, 2010
8. Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша РнД., 2007.
9. Чеменева А.А, Т.В.Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – Детство-пресс, 2011
10. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Здоровый малыш).