

Автономная некоммерческая дошкольная образовательная организация

«Частный детский сад «Солнышко».

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АН ДОО «ЧДС «Солнышко»



О.В. Скоробогатова

Приказ № 13 от 28.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2020–2021 уч. год

к «дополнительной программе физкультурно-спортивной направленности  
Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию»

Составитель:

О.В. Беленко

## Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию разработана на основе общеразвивающей программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию».

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе – для старших и подготовительных групп.

*Педагогическая целесообразность* рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении в 2020-2021 учебном году.

*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.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Занятия проводятся в течение года 2 раза в неделю: 15 мин - в младшей, 20 мин – в средней, 25 мин – в старшей, 30 -35 мин – в подготовительной группе. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

**Цель:** обучение обучающихся дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

### **Обучающие:**

- 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;

### Календарные учебные графики

Занятия проводятся в возрастных группах: 2 младшая, средняя, старшая и подготовительная группа.

Количество детей от 6-7 человек, в каждой группе.

Количество учебных часов в году 80 в каждой возрастной группе два занятия в неделю).

Возраст детей	Продолжит. занятия	Периодичность в неделю	Кол-во академических часов в неделю	Кол-во академических часов в год
2младшая группа	20 мин.	2 раза	2 часа	80 часов
Средняя гр.	20 мин.	2 раза	2 часа	80 часов
Старшая гр.	20- 25 мин.	2 раза	2 часа	80 часов
Подготов. гр.	30 мин.	2 раза	2 час	80 часов

### Ожидаемые результаты освоения Рабочей Программы.

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.

**Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.**

**Формами подведения итогов реализации Рабочей программы являются:**

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

## Оценочные материалы

### Способы проверки ожидаемого результата

№ п/п	Критерии	Показатели	Методы
1.	Потребность в познании.	Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.	- Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний. - Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.
2.	Потребность заниматься	Посещаемость занятий.	- Активность на занятиях. - Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3.	Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	- Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. - Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников	- Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4.	Опыт ЗОЖ	- Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. - Самообслуживание, гигиена.	- Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### I год обучения (группа “Цветочки”)

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности	1
2.	Практика.	79
3.	Итого:	80

#### Содержание Рабочей программы

##### *Задачи*

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;

- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

#### *Знания*

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

#### *Умения*

- Упражнения на суше
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

#### *Упражнения для освоения с водой*

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

#### *Упражнения в воде*

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Выполнять выдохи в воду у бортика. «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.
- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавками», надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Плавание различным и сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч.

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

*Примечание:* На занятиях преподаватель может находиться с детьми в воде.

- Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.
- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения на суше.

#### *Уметь:*

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;

- выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду со вспомогательными средствами;

- на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.

#### *Стандарты*

- Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 5-7-9 м.

- Плавание любыми способами без вспомогательных средств -3-4-5 м.

#### *Техника безопасности*

- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.

- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

- Посещение занятий старших групп.

#### *Теория*

- *Использование художественного слова:* потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

- *Расширение представлений о купании, плавании:* беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

#### **Реализация проекта в группе: «Где живет водичка?».**

#### *Практика*

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.

- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.

- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.

- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .

- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .

- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок») ; движений ног как при плавании способом кроль.

- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела») .

- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.

- Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

**Учебно - тематический план  
II год обучения.  
(Группа “Листочки” (4-5 лет))**

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности	1
2.	Практика.	79
3.	Итого:	80

**Содержание программы**

*Задачи*

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

*Знания*

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

*Умения*

*Упражнения на суше*

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

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

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

#### *Упражнения для освоения с водой*

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

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

- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

#### *Упражнения в воде*

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

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.

- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.

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

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

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

#### *Требования*

- Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

- Знать названия способов плавания.

#### *Уметь:*

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;

- «отдых на воде» - 5-10 сек.;

- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;

- выполнять, спад в воду из любого положения;

- выполнять 5-8 выдохов в воду;

- доставать предметы со дна;

- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;

- «плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

#### *Стандарты*

- Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.

- Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 5-7-9 м без вспомогательных средств

#### *Техника безопасности*

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.

- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

- Просмотр видеофильма.

#### *Теория*

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.



- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.
- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.
- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов) .
- Реализация проекта в группе: «Приключение капельки».

#### *Практика*

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся») .
- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.
- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный) .
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног) .
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде) .
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно.
- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).
- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды) .
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.
- Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

*Тестирование (контрольное упражнение) .*

*Праздник на воде.*

### **Учебно – тематический план (Группа “Лучики”(5-6 лет)**

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности	2
2.	Практика.	78
3.	Итого:	80
4.		

#### **Содержание программы**

##### *Задачи*

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;

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

#### *Знания*

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

#### *Знать:*

- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, изобразительное искусство, музыка и др.);
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;
- простейшие сведения из истории плавания.

#### *Умения*

##### *Упражнения на суше*

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

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

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

##### *Упражнения в воде*

- Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.
- Плавание в одежде.

#### *Требования*

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 -15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

### *Уметь:*

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

### *Стандарты*

- Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м.
- Плавание любым способом 7-9-12 м.

### *Техника безопасности*

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

### *Теория*

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.
- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.
- Посещение занятий спортивных групп («Дворец спорта «Нептун»).
- Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.
- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

### *Практика*

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противходом, «змейкой», в полуприседе и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.
- У- упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.
- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

- Прыжки в воду: из положения стоя («солдатык», «падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ; прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Горпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

- Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

- Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож? »...

*Тестирование (контрольное упражнение).*

*Праздник на воде.*

### Учебно – тематический план (Группа “Ягодки” (6-7 лет)

№	Тема	Кол – во часов
1.	Техника безопасности	2
2.	Практика	78
3.	ИТОГО	80

#### Содержание программы:

##### Задачи

-перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров;

-закрепить знания о правилах безопасности на воде;

-учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;

- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений)

- ЧСС;

- учить самостоятельному подсчету ЧСС;

- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;

- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;

- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;

- совершенствовать спад в воду из разных положений;

- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;

- учить использованию элементов прикладного плавания.

##### Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

##### Знать:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;

- простейшие способы транспортировки пострадавшего;

- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, знания о своем организме и др.);

- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

##### Умения

- Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

#### *Упражнения для освоения с водой*

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.
- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.
- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.
- Эстафеты, игры в воде.

#### *Упражнения в воде*

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.
- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.
- Совершенствование различных вариантов дыхания.
- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.
- Плавание в одежде.
- Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.
- Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

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

#### *Требования*

- Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

#### *Уметь:*

- выполнять 15 – 20 -25 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
- выполнять скольжение на груди 4 – 5 -6 м;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15 -20-25 м;
- плавать со сменой способов -10-15-25м;
- плавать в одежде -5-7 м;
- буксировать предметы на воде -3-4-5 м.

#### *Стандарты*

Проплывать любым способом без остановки 15-20-25 и более метров.

#### *Техника безопасности*

- Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов.
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером.
  - Экскурсия в ОСВОД, встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода).
- Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

#### *Теория*

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

- Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.
- Посещение соревнований по плаванию спортивных групп «Дворца спорта».
- Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).
- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.
- Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам...».

### *Практика*

- Упражнения для специальной подготовки
  - Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием и др.
  - Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.
  - Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».
  - Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
  - Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.
  - Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.
  - Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».
- Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.
- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
  - Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.
  - Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).
  - Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.
  - Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.
  - Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»).
  - Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.
  - Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».
  - Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.
  - Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско»), и др.

- Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «Осьминожки»).

Тестирование (контрольное упражнение).

- Праздник на воде.

**Календарно-тематическое планирование  
2 младшая группа**

Месяц	Задачи	Кол-во заняти й
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	1
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	6
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	6
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
Ноябрь	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	4
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	4
Январь	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	2
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Обучать вдоху и выдоху в воду	4
Февраль	1. Обучать вдоху и выдоху в воду.	2
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	4
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
Март	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	4
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	4
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	4
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Контроль приобретённых навыков.	4

### Средняя группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1 1 2 4
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	2 2 4
Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2 2 2 2
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2 2 2 2
Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 2 2 2
Февраль	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок», «Стрелочка»). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 2 2 2
Март	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 2 4
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2 2 4
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.	2 2 4



### Старшая группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, напомнить о технике безопасности и правилах поведения в бассейне. 2. Обучать передвижениям в воде различными способами. 3. Выдох в воду, погружение в воду с головой.	2 2 2 2
Октябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	3 3 2
Ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2 2 2 2
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2 2 4
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	2 2 2 2
Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	4 2 2
Март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2 2 2 2
Апрель	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине.	2 4 2
Май	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать способу плавания «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков	2 2 6

**Подготовительная группа**

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания, технике безопасности и правилах поведения в бассейне. 2. Закрепление приобретённых навыков	1  7
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди. 4. Закрепление способа плавания «кроль» на спине.	2  2 2 2
Ноябрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2 2 4
Декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2 2 4
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2 2 4
Февраль	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2 2 4
Март	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2 2 4
Апрель	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине.	2 2 4
Май	1. Закрепление способа плавания «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков	4 4

*Материально-техническое обеспечение программы.*

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Наукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный центр.
14. Диски с музыкальными композициями.

**Нормативы плавательной подготовленности воспитанников всех возрастных групп**

Условия проплывания	Вторая младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Со вспомогательными средствами	5 - 9	10 и более		
Без вспомогательных средств	3 – 5 и более	5 – 9 и более	7 -12 и более	15 – 25 и более

**Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.**

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

## Формы промежуточной аттестации

### 2 младшая группа

Январь - Праздник на воде.

Май – Контрольное тестирование

#### Контрольное тестирование 2 младшая группа (3-4 года)

Навык плавания	Контрольное упражнение	месяц
Ныряние	Погружение лица в воду.	май
	Погружение головы в воду.	
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.	
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).	
	Упражнение «Крокодильчик».	
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.	
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.	
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.	

### Средняя группа

Январь - Праздник на воде.

Май – Контрольное тестирование

#### Контрольное тестирование средняя группа (4-5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение	месяц
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.	май
	Подныривание под гимнастическую палку.	
	Пытаться доставать предметы со дна.	
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».	
	Бег парами.	
	Скольжение на груди.	
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».	
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.	

Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.	
	Прыжок ногами вперед.	
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.	

#### Старшая группа

Январь - Праздник на воде.

Май – Контрольное тестирование

#### Контрольное тестирование старшая группа

Навык плавания	Контрольное упражнение	месяц
Ныряние	Ныряние в обруч.	май
	Проплывание тоннеля.	
	Подныривание под мост.	
	Игровое упражнение «Ловец».	
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.	
	Скольжение на спине.	
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.	
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.	
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».	
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.	
	Соскок головой вперед.	
Лежание	Упражнение «Поплавок».	
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.	
	Лежание на спине с плавательной доской.	

#### Подготовительная группа

Январь - Праздник на воде.

Май – Контрольное тестирование

#### Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение	месяц
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).	май
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.	
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.	
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.	
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.	

	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.	
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.	
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.	
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.	
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.	

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

#### Список литературы:

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

#### Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.

5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.

6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>