

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №97
«Детский сад присмотра и оздоровления»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете
МАДОУ №97
Протокол № 1 от 30.09.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 97
_____ М.В. Кутаисова
Приказ № 148 от 31.08.2022г.

Рабочая программа
ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ
(вторая младшая – подготовительная к школе группы)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Прошина Н.И.

Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Введение	3
1.2 Нормативно-правовое обеспечение	5
1.3 Организация и санитарно-гигиенические условия при обучении детей плаванию	6
1.4 Обеспечение безопасности при обучении детей плаванию	10
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
2.1 Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста	12
2.2 Планирование образовательной деятельности во 2-й младшей группе	13
2.3 Планирование образовательной деятельности в средней группе	22
2.4 Рабочий план-график упражнений по плаванию в старшей и подготовительной группах	32
2.5 Планирование образовательной деятельности в старшей и подготовительной группах	36
2.6 Контрольные упражнения в старшей и подготовительной группах	45
РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ	46
3.1 Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе	46
3.2 Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Введение

В настоящее время отличается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важное значение имеет раннее обучение детей плаванию.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Обучение плаванию в МАДОУ № 97 осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие их оздоровлению и закаливанию
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Младшая группа.

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

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.

3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.

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

Средняя группа.

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

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различное задание, ходить по дну бассейна выполняя различные задания, движения гребковые руками-вперед, назад, в наклоне; прыгать с продвижением вперед, погружаться в воду в парах и самостоятельно, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, выполнять скольжение с поддержкой и без нее.

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

Старшая и подготовительная группа.

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.

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

Сроки реализации данной рабочей программы: 4 года.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы

упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2 Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г.).

✓ «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций, и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), СП 3.1/2.4.3598-20.

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

А так же:

✓ Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения №9 7 «Детский сад присмотра и оздоровления» г. Кемерово.

1.3 Организация и санитарно-гигиенические условия при обучении детей плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МАДОУ №97 «Детский сад присмотра и оздоровления».

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной

работы, так как только в сочетании образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 30 мин после еды.

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

Таблица 1

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			В одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2	6-8	15	30
Средняя	2	8-10	20	40
Старшая	2	8-10	25	50
Подготовительная	2	8-10	30	60

Таблица 2

Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	28	30 мин	2 часа	14 час
Средняя	1	28	40 мин	2ч 40м	18ч40м
Старшая	1	28	50 мин	3ч 20м	23ч20м
Подготовительная	1	28	1 час	4 час	28 час

Таблица 3

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая				
Средняя	1 раз в квартал	1 раз в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в квартал	1 раз в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в квартал	1 раз в год	40 мин	до 1 часа

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

Большая роль в подготовке и проведении образовательной деятельности по плаванию отводится медсестре бассейна и младшим воспитателям групп. Они работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к

ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

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

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

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

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

контролируется санэпидстанцией.

Таблица 4

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Первая младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

1.4 Обеспечение безопасности при обучении детей плаванию.

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

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

- Образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 8-12 человек.

- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры бассейна при проведении образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 30 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;

- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Методы и приемы работы с детьми в образовательной деятельности

Таблица 5
Методы и приемы работы с детьми в образовательной деятельности

Методы			Приемы
Словесные	Наглядные	Практические	
<ul style="list-style-type: none"> - описание - объяснение упражнений - пояснение - распоряжение - команда - рассказ - беседа - название упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - показ - имитация - звуковые и зрительные ориентиры - использование наглядных пособий. 	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения - конкретные задания - игровые приемы - поддержка и помощь. 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснение - показ - пояснение - повторение - подражание - соревнования (индивидуальные и командные) - анализ и оценка выполнения движений - проверка - вопросы.

2.2 Планирование основной образовательной деятельности во 2-ой младшей группе

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	I	I	I	I
октябрь	Ознакомление с водой	Знакомство с сопротивлением воды	Передвижение в воде парами	Передвижение в воде
ноябрь	«Брызги»	Погружение лица в воду	Погружение лица в воду	Горизонтальное положение в воде
декабрь	Горизонтальное положение в воде	Движение ногами	Движение ногами в упоре лежа	Вдох и выдох
январь	Каникулы	Каникулы	Вдох и выдох	Погружение лица в воду
февраль	Погружение в воду с головой	Погружение в воду с головой	Выдох в воду	Погружение в воду и выдох
март	Погружение в воду в парах	Лежание на воде с поддержкой	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде руках
апрель	Лежание на воде	Открывание глаз в воде	Скольжение	Скольжение
май	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа		

ОКТАБРЬ

неделя	основная образовательная деятельность	цель и задача	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Ознакомление с водой	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. <i>В воде:</i> войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию	плавающие резиновые игрушки

			ребенка.	
II неделя	Знакомство с сопротивлением воды	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами.	мелкие плавающие предметы
III неделя	Свойства воды	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.	плавающие игрушки
IV неделя	Передвижение в воде	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	<i>На суше:</i> чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, окунуться. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками.	яркие резиновые игрушки

НОЯБРЬ

I	«Брызги»	Воспитывать	<i>На суше:</i> ходьба с махом рук	резиновые
---	----------	-------------	------------------------------------	-----------

неделя		безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик). <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; ходьба и бег вдоль бассейна; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками.	игрушки
II неделя	Погружение лица в воду	Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду.	<i>На суше:</i> ходьба по кругу, держась за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по кругу, держась за обруч, наклониться, опустить лицо в воду. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками.	яркие плавающие игрушки
III неделя	Погружение лица в воду	Продолжать приучать погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меняя направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч. <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения со сменой направления. Стоя в кругу – наклоны лица в воду; приседания до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками.	яркие плавающие игрушки
IV неделя	Горизонтальное положение в воде	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну	<i>На суше:</i> ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами. <i>В воде:</i> войти в воду	яркие плавающие игрушки

		бассейна в таком положении.	самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседание в парах. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках. Самостоятельные игры с игрушками.	
--	--	-----------------------------	--	--

ДЕКАБРЬ

I неделя	Горизонтальное положение в воде	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку»	резиновые игрушки
II неделя	Движение ногами	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде.	<i>На суше:</i> ходьба, бег, приседания в парах, прыжки с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом.	резиновые мячики диаметром 6-8 см.
III неделя	Движение ногами в упоре лежа	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде,	<i>На суше:</i> ходьба, бег парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади	резиновые мячики диаметром 6-8 см.

		опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем.	и в упоре лежа спереди на прямых руках. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принять упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Присесть и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом.	
IV неделя	Вдох и выдох	Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	<i>На суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Присесть и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками.	плавающие резиновые игрушки

ЯНВАРЬ

I неделя	Каникулы			
II неделя	Каникулы			
III неделя	Вдох и выдох	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине.	плавающие резиновые игрушки

			По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками.	
IV неделя	Погружение лица в воду	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами.	резиновые мячи диаметром 25-30 см.

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Погружение в воду с головой	Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде.	<i>На суше:</i> ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны». <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; игра «принеси игрушку»; дуть на плавающие игрушки; стоя в кругу, взявшись за руки – приседания с погружением головы под воду; упражнение «Спрячемся под воду». Выдох в воду пробовать делать. Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые игрушки
II неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> легкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями руками; стоя у бортика – дуть на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду –	плавающие резиновые игрушки

			выдох в воду. Игра «Переправа».	
III неделя	Выдох в воду	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти самостоятельно в воду, самостоятельно окунуться, приседания погружаясь в воду с головой, и выпрыгивание из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперед. Игра «Карусели». Самостоятельные игры с предметами.	маленькие резиновые игрушки
IV неделя	Погружение в воду и выдох	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба; вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду.	плавающие игрушки

МАРТ

I неделя	Погружение в воду в парах	Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно.	<i>На суше:</i> ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.	маленькие плавающие резиновые игрушки
-------------	---------------------------	--	--	---------------------------------------

II неделя	Лежание на воде с поддержкой	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	<i>На суше:</i> легкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.	яркие плавающие игрушки
III неделя	Всплывание и лежание на воде	Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку», попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». Произвольные игры..	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Всплывание и лежание на воде	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.	<i>На суше:</i> выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться до шеи, до подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси игрушку». Произвольные игры в воде.	плавающие игрушки

АПРЕЛЬ

I неделя	Лежание на воде	Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для	<i>На суше:</i> ходьба и легкий бег, положение «Стрела»; приседания охватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на	тонущие маленькие игрушки; резиновые плавающие игрушки
-------------	-----------------	--	--	--

		безопорного положения в воде.	двух ногах с продвижением вперед. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «поймай игрушку»; опустить голову сделать выдох в воду «Веселые пузыри»; упражнение «Ляг на руки». Пробовать лежать на воде, держась за бортик. Игра «Крокодилы на охоте» - доставать игрушки со дна бассейна. Свободное плавание.	
II неделя	Открытие глаз в воде	Ознакомить с упражнением – открытие глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах.	<i>На суше:</i> игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки» <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; сделать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками.	тонущие игрушки
III неделя	Скольжение	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду	<i>На суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «Цапли». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры.	тонущие игрушки, резиновые плавающие игрушки
IV неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».	плавающие и тонущие игрушки

МАЙ

I неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности.	
II неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа		

2.3 Планирование образовательной деятельности в средней группе

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	I	I	I	I
октябрь	Правила поведения в бассейне	Преодоление сопротивления воды	Передвижение в воде парами	Погружение в воду
ноябрь	Погружение в воду с головой	Погружение в воду с головой	Выдох в воду	Вдох и выдох в воду
декабрь	Лежание на воде	Лежание на воде	Скольжение	Скольжение на груди
январь	Каникулы	Каникулы	Скольжение на груди	Скольжение на спине с поддержкой
февраль	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на спине	Скольжение на груди с выдохом	Скольжение на груди с выдохом
март	Скольжение на спине	Скольжение с отталкиванием	Скольжение с предметом в руках	Скольжение с предметом в руках
апрель	Скольжение на груди с движением ног	Скольжение с движением ног	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Скольжение с предметом в руках с движением ног
май	Закрепление материала	Закрепление материала		

ОКТЯБРЬ

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать	<i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении	плавающие резиновые игрушки

		уверенно входить в воду.	<p>плавания</p> <p><i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.</p>	
II неделя	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<p><i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.</p>	плавающие игрушки
III неделя	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	<p><i>На суше:</i> ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики».</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.</p>	резиновые плавающие игрушки
IV неделя	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия	<p><i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах.</p>	плавающие игрушки

		для принятия безопасного положения в воде	<i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.	
--	--	---	--	--

НОЯБРЬ

I неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	<i>На суше:</i> ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед <i>В воде:</i> войти, окунуться, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	<i>На суше:</i> упражнения из предыдущей деятельности. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	тонущие маленькие игрушки
III неделя	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой;	резиновые мячи диаметром 15-17 см.

			погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.	
IV неделя	Вдох и выдох в воду	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	<i>На суше:</i> положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. <i>В воде:</i> войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

ДЕКАБРЬ

I неделя	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки
II неделя	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	<i>На суше:</i> ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным	

			шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользнуть до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.	тонущие мелкие предметы
IV неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.	мелкие предметы тонущие

ЯНВАРЬ

I неделя		Каникулы		
II неделя		Каникулы		
III неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	<i>На суше:</i> ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной	плавающие резиновые игрушки

			вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	
IV неделя	Скольжение на спине с поддержкой	Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	<i>На суше:</i> бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. <i>В воде:</i> войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	плавающие игрушки

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Всплывание и лежание на воде на груди.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду; работать ногами, как при плавании кролем.	<i>На суше:</i> бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». <i>В воде:</i> войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки
II неделя	Всплывание и лежание на воде на спине.	Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	<i>На суше:</i> ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления,	резиновые мячи диаметром 16-20 см.

			упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	
III неделя	Скольжение на груди с выдохом	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки
IV неделя	Скольжение на груди с выдохом.	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки

МАРТ

I неделя	Скольжение на спине	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок».	тонущие мелкие игрушки
-------------	---------------------	---	--	------------------------

			<i>В воде:</i> войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	
II неделя	Скольжение с отталкиванием	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.	мягкие тонущие игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами удержания плавательной доски. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.	плавательные доски, плавающие игрушки.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	

		скольжение с плавательной доской.		
--	--	-----------------------------------	--	--

АПРЕЛЬ

I неделя	Скольжение на груди с движением ног	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». <i>В воде:</i> зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	доски плавательные, игрушки плавающие.
II неделя	Скольжение с движением ног	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду.	<i>На суше:</i> перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	<i>На суше:</i> повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. <i>В воде:</i> войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.

IV неделя	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	
--------------	--	-------------------------------------	---	--

МАЙ

I неделя		Закрепление пройденного материала	<i>В воде:</i> «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонушие игрушки.
II неделя		Закрепление пройденного материала	<i>В воде:</i> «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри».	мелкие тонушие игрушки, плавательные доски.

2.4 Рабочий план-график упражнений по плаванию в старшей и подготовительной группах

№	УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4
1.	Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок» выполняя выдох «Гудок» сесть на дно.	+	+					+	+		+		+			+		+	
2.	И.П.- упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	+	+					+	+			+		+		+		+	
3.	И.П.- упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».					+		+	+						+		+		
4.	Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.				+			+				+		+		+			
5.	И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.					+		+	+	+		+	+				+		
6.	Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.						+	+			+		+		+				
	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ																+		+
																	+		+

ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ

№	УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4
1.	И.П.-стоя в наклоне, руки на опоре – вдох,	+	+		+		+							+					

	погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.																		
2.	«Полупоплавок».	+	+		+												+		
3.	«Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.).				+	+							+						
4.	«Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)						+			+									
5.	«Бревнышко» с опорой руками и без неё.	+						+											
6.	«Звездочка» на груди.				+		+						+				+		
7.	«Звездочка» на спине.																		
8.	«Стрелка».							+	+									+	+
9.	Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).									+			+		+	+		+	+
10.	Лежание на спине с поддержкой.										+								
11.	Лежание на спине с доской.										+	+		+	+		+	+	
12.	Лежание на спине с плавающей доской между ног.											+	+		+	+		+	
13.	«Звездочка» на спине.																		

СКОЛЬЖЕНИЕ

№	Недели месяца	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
1.	Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	+	+						+		+								+
2.	Скольжение на груди после толчка от дна.	+							+				+	+					
3.	«Проскользни на груди после толчка от бортика».				+				+		+								+

4.	Нырание под воду в обруч.		+			+			+				+				+	
5.	«Торпеда».				+		+			+				+		+		
6.	Скольжение на спине («Буксир»).			+			+			+								+
7.	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.					+		+				+					+	+
8.	Скольжение на груди с поворотом на спину.													+	+			

ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ

№		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
		2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
1.	Наклон вперёд, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.		+			+								+					
2.	Наклон вперёд, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.			+			+				+				+				
3.	Поочередные движения руками как при плавании кролем.				+									+		+			
4.	Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.	+		+					+								+		
5.	Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой.					+		+											
6.	Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.						+			+							+		
7.	Сочетание движений руками с дыханием.				+							+							
8.	Выполнить плавание способом «кроль на груди».			+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+		+	+

ДВИЖЕНИЕ НОГАМИ

№	Недели месяца	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		
		1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	
1.	Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	+					+				+									
2.	Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.	+			+						+									
3.	Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.				+										+					
4.	Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.					+							+							
5.	Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.			+									+							
6.	Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.					+			+	+	+		+		+		+	+	+	+

2.5 Планирование образовательной деятельности в старшей и подготовительной группах

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.
	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».
	3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	3. «Полупоплавок».	3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	3. «Полупоплавок».
	4. «Бревнышко» с опорой руками и без нее.	4. «Бревнышко» с опорой руками и без нее.	4. «Полупоплавок».	4. Нырание под воду в обруч.
	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.
	6. Скольжение на груди после толчка от дна.	6. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.
	7. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	7. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.	7. Игры.	7. Игры.
	8. Свободное плавание.	8. Свободное плавание.		
	9. Игры.	9. Игры.		

Октябрь	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.
	2. «Звёздочка» на груди.	2. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.)	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	2. «Полупоплавок»
	3. Скольжение на спине («Буксир»).	3. Скольжение на спине («Буксир»).	3. «Проскользи на груди после толчка от бортика»	3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.)
	4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем.	4. «Торпеда».
	5. Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	5. Сочетание движений руками с дыханием.
	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Свободное плавание.	6. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.	6. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.
	7. Свободное плавание.	7. Игры.	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.
	8. Игры.	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)	8. Игры.	8. Игры.
				УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».

Ноябрь	1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.
	2. «Звёздочка» на груди.	2. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	2. «Бревнышко» с опорой руками и без нее.
	3. Ныряние под воду в обруч.	3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	3. «Торпеда».	3. «Стрелка».
	4. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.	4. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой.	4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.	4. Скольжение на спине («Буксир»).
	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	5. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	5. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.	5. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.
	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.
	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.	7. Игры.	7. Игры.
	8. Игры.	8. Игры.		
	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем».	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди		

Декабрь	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».
	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.
	3. «Стрелка»	3. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос».	3. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча.	3. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)
	4. Скольжение на груди после толчка от дна.	4. Многократные приседания без остановки.	4. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	4. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).
	5. «Проскользи на груди после толчка от бортика».	5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	5. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).
	6. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой.	6. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	6. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	6. Ныряние под воду в обруч.
	7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	7. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	7. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.
	8. Свободное плавание.	8. Свободное плавание.	8. Держать за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.	8. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.
	9. Игры.	9. Игры.	9. Свободное плавание.	9. Свободное плавание.
			10. Игры	10. Игры

Январь	1. Лежание на спине с поддержкой.	1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.
	2. Лежание на спине с доской.	2. «Торпеда».	2. Лежание на спине с доской.	2. Лежание на спине с плавающей доской между ног.
	3. Скольжение на спине («Буксир»).	3. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.	3. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	3. «Проскользи на груди после толчка от бортика».
	4. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	4. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.	4. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.
	5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Свободное плавание.	5. Свободное плавание.
	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.	6. Игры.	6. Игры.
	7. Игры.	7. Игры.		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди		
Февраль	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох.
	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	2. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.

	3. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.).	3. Лежание на спине с доской.
	4. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	4. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	4. Скольжение на груди после толчка от дна.	4. Ныряние под воду в обруч.
	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	5. Сочетание движений руками с дыханием.	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».
	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.	6. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.
	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.
	8. Игры.	8. Игры.	8. Игры.	8. Игры.
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».		

Март	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	1. И.П. – упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.
	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удерживать дыхание на 8-10	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на	2. Скольжение на груди с поворотом на спину.

	сек. до всплытия.	спине и на груди, «Стрелка»).	спине и на груди, «Стрелка»).	
	3. Лежание на спине с доской. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	3. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	3. Скольжение на груди с поворотом на спину.	3. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.
	4. Скольжение на груди после толчка от дна.	4. «Торпеда».	4. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	4. Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.
	5. Поочередные движения руками как при плавании кролем.	5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.	5. Свободное плавание.	5. Свободное плавание.
	6. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Игры.	6. Свободное плавание.
	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.		
	8. Игры.	8. Игры.		
Апрель	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. И.П. – упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).
	2. «Полупоплавок».	2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская	2. Лежание на спине с доской.

		быстрый выдох.	лицо в воду, сделать выдох. «Гудок», сесть на дно.	
	3. Лежание на спине с доской.	3. «Торпеда».	3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.
	4. Скольжение на груди с поворотом на спину.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем.	4. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.
	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	5. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.
	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Свободное плавание.
	7. Игры.	7. Игры.	7. Свободное плавание.	7. Игры.
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем»	8. Игры.	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)
			УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)	
Май	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. «Стрелка».	1. «Стрелка».
	2. «Стрелка».	2. «Стрелка».	2. Опираясь только руками	2. Выполнить плавание

		скольжение на груди («Буксир»).	способом «кроль на груди»
3. Нырание под воду в обруч.	3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	3. «Проскользи на груди после толчка от бортика».	3. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.
4. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	4. Свободное плавание.
5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Свободное плавание.	5. Свободное плавание.	5. Игры.
6. Свободное плавание.	6. Игры.	6. Игры.	
7. Игры.	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на спине	7. Игры.	7. Игры.
УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди			

2.6 Контрольные упражнения в старшей и подготовительной группах

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
октябрь		Многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)		«Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».
ноябрь		Плавание «кролем» на груди		
январь		Плавание «кролем» на груди		Сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)
феврал		«Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».		
апрель		Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем»	Многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)	Сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)
май	Плавание «кролем» на груди	Плавание «кролем» на спине		

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

3.1 Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

2-я младшая группа.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

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

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.

- Учить выполнять плавательные движения ногами.

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

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

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

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

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.

- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время

скольжения на груди.

- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

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

К концу года дети могут.

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

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение

спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

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

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

К концу года дети могут.

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

3.2 Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

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.

Таблица 7

Контрольное тестирование (2-я младшая группа)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	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.

Таблица 8

Контрольное тестирование (средняя группа)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	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.

Контрольное тестирование (старшая группа)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	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».
Прыжков в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Таблица 10

Контрольное тестирование (подготовительная группа)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	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. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника /Н.Ж.Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно- методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е.К. Воронова. - СПб.: Детство-Пресс, 2003. - 132с
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина. - М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993.
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
10. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.- 80 с.
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
12. Протченко, Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников метод. пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов - М.: Айрис-Пресс, -2003. -80с. ил.

13. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.- 120 с.

14. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое
рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя
ДОУ).