

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Дельфинчик»  
Н.А. Ярош  
Приказ №87 от 30.08.2022

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Дельфинчик»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПЕДАГОГА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО**  
**ВОЗРАСТА**  
**С 4 ДО 7 ЛЕТ**  
**(обучение плаванию)**

Инструктор по физической культуре Оловникова Ю.И.  
срок реализации программы 3 года

г. Черногоorsk  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1.Целевой раздел:**

1.1.Пояснительная записка

1.2.Цели и задачи образовательной деятельности по Программе

1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

### **2. Содержательный раздел:**

2.1. Содержание образовательной деятельности

2.2. Календарно-тематическое планирование

2.3. Планируемые результаты освоения Программы

2.4. Система мониторинга

### **3. Организационный раздел:**

3.1. Методическое обеспечение программы

3.2. Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды

## 1.Целевой раздел:

### 1.1.Пояснительная записка:

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения.

Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении 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.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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:

- непосредственно 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.

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:

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

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам »;
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ

## **1.2.Цели и задачи образовательной деятельности по Программе**

Цель рабочей программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

- 1) Освоение основных навыков плавания.
- 2) Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).
- 3) Уметь владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
- 4) Воспитать привычку и любовь к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.
- 5) Способствовать оздоровлению организма.
- 6) Формирование стойких гигиенических навыков.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

***Цели начального обучения плаванию:***

- 1) Уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- 2) Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- 3) Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

В рабочей 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- 1) Способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- 2) Способствовать закаливанию организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
- 3) Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- 4) Способствовать созданию условий для целесообразной двигательной активности детей.
- 5) Способствовать непрерывному совершенствованию двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей.
- 6) Способствовать развитию физических качеств - быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять

равновесие.

7) Способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, таких, как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

8) Способствовать формированию широкого круга игровых действий, знаний о здоровом образе жизни.

9) Формировать элементарные навыки плавания и знаний о способах плавания.

10) Обеспечить умение владеть своим телом в непривычной среде.

11) Формировать привычку культурно-гигиенических навыков.

12) Формировать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

13) Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры).

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

1) Принцип развивающего образования - обогащение (амплификация) детского развития.

2) Принцип научной обоснованности и практической применимости – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

3) Принцип полноты, необходимости и достаточности – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДОУ и семей воспитанников.

4) Принцип системности и непрерывности:

-полноценное проживание ребенком всех этапов детства;

-наличие единых линий развития и воспитания для детей всех возрастных категорий в ДОУ;

-взаимосвязь и преемственность всех ступеней дошкольного образования в ДОУ.

5) Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

6) Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса – использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

-принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

-принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые

создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

-принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

-принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

-принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Формирование рабочей программы основано на следующих подходах

1) Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.

2) Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности.

Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:

-активность и избирательная направленность;

-инициативность;

-свобода выбора;

-самостоятельность;

-коммуникативность;

-творчество.

3) Личностно-ориентированные подходы:

-содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;

-целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;

-поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

-психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;

-развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого

воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

4) Системно - деятельностные подходы:

-построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

-формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия»,

узнают новое путем решения проблемных задач;  
-креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;  
-овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

## **2. Содержательный раздел:**

### **2.1.Содержание образовательной деятельности**

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 бассейне, расположенном в здании МБДОУ «Дельфинчик».

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего 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 непосредственной образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

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

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



Таблица 1

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин. в одной подгруппе
Средняя общеразвивающая	2	8-10	20
Средняя компенсирующая	2	8-10	20
Старшая общеразвивающая	2	10-12	25
Старшая компенсирующая	2	10-12	25
Подготовительная компенсирующая	2	10-12	30

Таблица 2

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

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя общеразвивающей направленности	1	37	20мин	1час20мин	12часов 20мин
Средняя компенсирующей направленности	1	35	20мин	1час20мин	11часов 40мин
Старшая общеразвивающей направленности	1	37	25мин	1час40мин	15часов 25мин
Старшая компенсирующей направленности	1	35	25мин	1час40мин	14часов 35мин
Подготовительная компенсирующей направленности	1	35	30мин	2часа	17часов 30мин

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

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной

группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по плаванию.

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

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

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

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

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

Таблица 3

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

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29°С	+24... +28°С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8
Подготовительная	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8

### Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой 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 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно 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 непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 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.
- 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 непосредственно образовательной деятельности.

### **Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- **принцип сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **принцип наглядности** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- **принцип доступности** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение

движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

*Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

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

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

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

*Простейшие спады и прыжки в воду:*

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

*Игры и игровые упражнения способствующие:*

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

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

## 2.2. Календарно-тематическое планирование

### средняя группа общеразвивающей направленности

Месяц	№	Тематическая неделя	Тема занятия	Элементы содержания
<b>Сентябрь</b>	<b>1</b>	Тестирование физических качеств воспитанников на начало учебного года	Обучение ходить по бассейну	Учить детей ходить по бассейну с высоким подниманием колен, продолжать учить делать выдох в воду.
	<b>2</b>		Обучение детей по освоению в бассейне	Учить детей бегать по бассейну парами, продолжать учить отрывать ноги от дна, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед.
	<b>3</b>		Совершенствование выдоху в воду	Закрепить умение делать выдох в воду, ходить по бассейну, загребая воду руками.
	<b>4</b>		Обучение прыжкам в воде	Учить детей подпрыгивать и падать на воду.
<b>Октябрь</b>	<b>5</b>	Овощи. Труд взрослых на полях и огородах.	Обучение погружения в воду	Продолжать учить детей погружаться в воду, упражнять в работе рук и ног, закреплять умение энергично выполнять

				упражнения.
	<b>6</b>	Фрукты. Труд взрослых в садах.	Совершенствован ие дыханию	Учить погружаться под воду, открывать в воде глаза, доставать со дна бассейна игрушки, упражнять в правильном выдохе.
	<b>7</b>	Грибы, ягоды. Осенний лес.	Обучение ходьбы и бега в воде	Учить разновидностям ходьбы, бега и прыжков в воде.
	<b>8</b>	Домашние животные и их детёныши.	Обучение выполнять упражнения по сигналу	Учить двигаться по бассейну вправо, влево с выполнением различных заданий.
	<b>9</b>	Дикие животные наших лесов и их детёныши.	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить плавательным движениям руками в воде, упражнять в беге змейкой.
<b>Ноябрь</b>	<b>10</b>	День народного единства. Моя Родина Россия.	Обучение упражнениям в разном темпе	Учить детей выполнять движения с различным темпом, выполнять задания педагога.
	<b>11</b>	Одежда, обувь, головные уборы	Совершенствован ие работы рук и ног в стиле кроль	Упражняться в согласованности и ритмичности движений рук и ног, правильно делать выдох в воду.
	<b>12</b>	Мебель.	Обучение самостоятельно выполнять упражнения в воде	Учить детей выполнять движения самостоятельно по заданию педагога.
	<b>13</b>	Посуда.	Совершенствован ие упражнениям в воде	Упражнять детей в качественном выполнении упражнений, закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду.
<b>Декабрь</b>	<b>14</b>	Продукты питания.	Обучение плаванию с доской	Учить держась руками за доску ложиться на воду, упражняться в погружении.
	<b>15</b>	Зима. Зимующие птицы.	Обучение задерживать дыхание под водой	Учить находиться под водой с задержкой дыхания.
	<b>16</b>	Зимние месяцы. Зимние развлечения.	Совершенствован ие входить в воду, выполнять упражнения	Закрепить умение самостоятельно входить в воду, выполнять упражнения по указанию педагога.

	<b>1 7</b>	Новогодний праздник.		
<b>Январь</b>	<b>1 8</b>	Каникулы.		
	<b>1 9</b>	Животные севера.	Обучение работы ног в стиле кроль	Учить выполнять упражнения прямыми ногами при погружении воду лёжа на животе (элемент кроля). Учить детей выполнять упражнения двигаясь вперёд спиной.
	<b>2 0</b>	Животные жарких стран.	Повторение техники безопасности на воде, обучение доставать предметы со дна	Продолжать учить детей открывать глаза в воде, различать находящиеся в воде игрушки, доставать их со дна бассейна. Закрепить умение ложиться на воду после прыжка.
	<b>2 1</b>	Человек. Наше тело.	Совершенствование передвигаться в воде	Закрепить умение ориентироваться в воде, выполнять упражнения со сменой направлений.
<b>Февраль</b>	<b>2 2</b>	Транспорт.	Закрепление техники плавания с доской	Закрепить умение ложиться плашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперёд.
	<b>2 3</b>	Профессии.	Обучение работы ног в стиле кроль	Учить выполнять упражнения прямыми ногами при погружении воду лёжа на животе (элемент кроля). Учить детей выполнять упражнения двигаясь вперёд спиной.
	<b>2 4</b>	День защитника Отечества.	Обучение садиться на дно бассейна	Учить садиться на дно бассейна, держась руками за бортик.
	<b>2 5</b>	Народная культура и традиции.	Закрепление техники плавания с доской	Закрепить умение ложиться плашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперёд.
<b>Март</b>	<b>2 6</b>	Международный женский день.	Закрепление техники плавания с доской	Продолжить учить садиться на дно бассейна без опоры, с помощью доски ложиться на воду.



	27	Домашние птицы и их детеныши.	Совершенствовани е выполнять задания по сигналу	Продолжать учить ритмично выполнять упражнения по заданию педагога.
	28	Дикие птицы и их детеныши.	Обучение скольжению на груди	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на воду на грудь, скольжение в положении лёжа на груди.
	29	Семья.	Обучение держаться на воде без опоры	Продолжать учить ложиться на воду, опуская лицо в воду и доставая дно руками.
<b>Апрель</b>	30	Весна. Весенние птицы. Перелетные птицы.	Обучение техники плавания на спине	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на спину с доской, скольжение в положении лёжа на спине.
	31	Космос.	Обучение техники плавания на спине с помощью доски	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.
	32	Бытовые приборы. Инструменты.	Повторение скольжения на груди и спине	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.
	33	Музыкальные инструменты.	Повторение работы ног	Закрепить умение скользить на груди и спине.
	34	Цветы.	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений.
	<b>Май</b>	35	День Победы.	Сдача контрольных тестов
36		Скоро лето! Насекомые.		
37		До свидания, детский сад. Здравствуй школа.		

### **средняя группа компенсирующей направленности**

<b>Месяц</b>	<b>№</b>	<b>Тематическая неделя</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Элементы содержания</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>1</b>	Тестирование физических качеств	Обучение ходить по бассейну	Учить детей ходить по бассейну с высоким подниманием колен,

		воспитанников на начало учебного года		продолжать учить делать выдох в воду.
	<b>2</b>		Обучение детей по освоению в бассейне	Учить детей бегать по бассейну парами, продолжать учить отрывать ноги от дна, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд.
	<b>3</b>		Совершенствовани е выдоху в воду	Закрепить умение делать выдох в воду, ходить по бассейну, загребая воду руками.
	<b>4</b>		Обучение прыжкам в воде	Учить детей подпрыгивать и падать на воду.
<b>Октябрь</b>	<b>5</b>	Овощи. Труд взрослых на полях и огородах.	Обучение погружения в воду	Продолжать учить детей погружаться в воду, упражнять в работе рук и ног, закреплять умение энергично выполнять упражнения.
	<b>6</b>	Фрукты. Труд взрослых в садах.	Совершенствовани е дыханию	Учить погружаться под воду, открывать в воде глаза, доставать со дна бассейна игрушки, упражнять в правильном выдохе.
	<b>7</b>	Грибы, ягоды. Осенний лес.	Обучение ходьбы и бега в воде	Учить разновидностям ходьбы, бега и прыжков в воде.
	<b>8</b>	Домашние животные и их детёныши.	Обучение выполнять упражнения по сигналу	Учить двигаться по бассейну вправо, влево с выполнением различных заданий.
	<b>9</b>	Дикие животные наших лесов и их детёныши.	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить плавательным движениям руками в воде, упражнять в беге змейкой.
<b>Ноябрь</b>	<b>10</b>	День народного единства. Моя Родина Россия.	Обучение упражнения м в разном темпе	Учить детей выполнять движения с различным темпом, выполнять задания педагога.
	<b>11</b>	Одежда, обувь, головные уборы	Совершенствовани е работы рук и ног в стиле кроль	Упражняться в согласованности и ритмичности движений рук и ног, правильно делать выдох в воду.
	<b>1</b>	Мебель.	Обучение самостоятельно выполнять	Учить детей выполнять движения самостоятельно по

	2		упражнения в воде	заданию педагога.
	13	Посуда.	Совершенствован ие упражнениям в воде	Упражнять детей в качественном выполнении упражнений, закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду.
<b>Декабрь</b>	14	Продукты питания.	Обучение плаванию с доской	Учить держась руками за доску ложиться на воду, упражняться в погружении.
	15	Зима. Зимующие птицы.	Обучение задерживать дыхание под водой	Учить находиться под водой с задержкой дыхания.
	16	Зимние месяцы. Зимние развлечения.	Совершенствован ие входить в воду, выполнять упражнения	Закрепить умение самостоятельно входить в воду, выполнять упражнения по указанию педагога.
	17	Новогодний праздник.		
<b>Январь</b>	18	Каникулы.		
	19	Животные севера.	Обучение работы ног в стиле кроль	Учить выполнять упражнения прямыми ногами при погружении воду лёжа на животе (элемент кроля). Учить детей выполнять упражнения двигаясь вперёд спиной.
	20	Животные жарких стран.	Повторение техники безопасности на воде, обучение доставать предметы со дна	Продолжать учить детей открывать глаза в воде, различать находящиеся в воде игрушки, доставать их со дна бассейна. Закрепить умение ложиться на воду после прыжка.
	21	Человек. Наше тело.	Совершенствован ие передвигаться в воде	Закрепить умение ориентироваться в воде, выполнять упражнения со сменой направлений.
<b>Февраль</b>	22	Транспорт.	Закрепление техники плавания с доской	Закрепить умение ложиться плашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперёд.
	2	Профессии.	Обучение работы ног в	Учить выполнять упражнения прямыми

	3		стиле кроль	ногами при погружении воду лёжа на животе (элемент кроля). Учить детей выполнять упражнения двигаясь вперёд спиной.
	24	День защитника Отечества.	Обучение садиться на дно бассейна	Учить садиться на дно бассейна, держась руками за бортик.
	25	Народная культура и традиции.	Закрепление техники плавания с доской	Закрепить умение ложиться плашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперёд.
<b>Март</b>	26	Международный женский день.	Закрепление техники плавания с доской	Продолжить учить садиться на дно бассейна без опоры, с помощью доски ложиться на воду.
	27	Домашние птицы и их детеныши.	Совершенствование выполнения задания по сигналу	Продолжать учить ритмично выполнять упражнения по заданию педагога.
	28	Дикие птицы и их детеныши.	Обучение скольжению на груди	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на воду на грудь, скольжение в положении лёжа на груди.
	29	Семья.	Обучение держаться на воде без опоры	Продолжать учить ложиться на воду, опуская лицо в воду и доставая дно руками.
<b>Апрель</b>	30	Весна. Весенние птицы. Перелетные птицы.	Обучение техники плавания на спине	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на спину с доской, скольжение в положении лёжа на спине.
	31	Космос.	Обучение техники плавания на спине с помощью доски	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.
	32	Бытовые приборы. Инструменты.	Повторение скольжения на груди и спине	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.
	33	Музыкальные инструменты.	Повторение работы ног	Закрепить умение скользить на груди и спине.
	33	Цветы.	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений.

	4			
Май	3 5	День Победы.	Сдача контрольных тестов	Выполнение тестовых упражнений.

### старшая группа общеразвивающей направленности

Месяц	№	Тематическая неделя	Тема занятия	Элементы содержания
Сентябрь	1	Тестирование физических качеств воспитанников на начало учебного года	Инструктаж техники безопасности на воде	Закрепление умений выполнять различные движения в воде.
	2		Обучение работе ног в стиле плавания кроль	Учить детей работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» на спине.
	3		Повторение ходьбы и бега по дну бассейна	Закрепить умение ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду: вперед лицом, вперед спиной, закрепить умение погружаться под воду с доставанием предметов со дна бассейна.
	4		Обучение ходьбы по бассейну с работой рук в стиле кроль	Продолжать учить ходить по бассейну в положении полуприседа с наклоном туловища вперед, Учить скольжению на груди, держась за доску.
Октябрь	5	Овощи. Труд взрослых на полях и огородах.	Обучение работы ног в стиле кроль с дыханием	Учить отрывать ноги от дна бассейна, погружаться в воду с задержкой дыхания.
	6	Фрукты. Труд взрослых в садах.	Обучение упражнения «Поплавок»	Учить детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать, учить ходить по бассейну с вытянутыми руками.
	7	Грибы, ягоды. Осенний лес.	Обучение скольжению	Учить скольжению по воде, вытянув ноги, закрепить умение ходить по бассейну с выполнением движений руками как при плавании «кроль» на груди.
	8	Домашние животные и их	Скольжение на груди	Закрепить умение

		детеныши.		скольжения на воде.
	9	Дикие животные наших лесов и их детёныши.	Обучение толчка ногами от дна бассейна	Закрепить умение держаться на воде, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.
<b>Ноябрь</b>	10	День народного единства. Моя Родина Россия.	Совершенствование лежанию на воде	Закрепить умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч, учить скользить без помощи доски.
	11	Одежда, обувь, головные уборы	Совершенствование лежать на спине, на груди в воде	Учить детей лежать на воде лицом вниз и лицом вверх, закрепить умение скользить без помощи доски.
	12	Мебель.	Обучение работы рук и ног в стиле кроль	Закрепить умение выполнять движения руками и ногами как при плавании способ «кроль».
	13	Посуда.	Обучение нырянию	Учить детей нырять правильно, учить доставать предметы со дна бассейна, упражнять в работе прямыми ногами.
<b>Декабрь</b>	14	Продукты питания.	Обучение работы ног и рук на доске	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.
	15	Зима. Зимующие птицы.	Повторение работы рук и ног в стиле плавания кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.
	16	Зимние месяцы. Зимние развлечения.	Совершенствование плаванию с работой ног в стиле кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.
	17	Новогодний праздник.		
<b>Январь</b>	18	Каникулы.		
	19	Животные севера.	Совершенствование работы ног и рук в стиле кроль с задержкой дыхания	Закрепить умение скользить на воде, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, закрепить умение погружаться в воду с

				открытыми глазами.
	<b>20</b>	Животные жарких стран.	Повторение ныряния	Закрепить умение нырять в воду с продвижением вперёд, доставать дно руками.
	<b>21</b>	Человек. Наше тело.	Обучение плаванию на спине	Учить скользить на спине с прижатыми к туловищу руками, учить правильной работе ног как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине
<b>Февраль</b>	<b>22</b>	Транспорт.	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить правильной работе рук как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине.
	<b>23</b>	Профессии.	Совершенствование скольжению	Закрепить умение скольжению на воде с разным положением рук.
	<b>24</b>	День защитника Отечества.	Совершенствование плавания на груди и спине	Закрепить умение согласованной работы рук и ног, закрепить умение скольжения на груди и спине
	<b>25</b>	Народная культура и традиции.	Совершенствование работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
<b>Март</b>	<b>26</b>	Международный женский день.	Совершенствование работы рук, ног и дыхания на груди в стиле кроль	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
	<b>27</b>	Домашние птицы и их детеныши.	Совершенствование работы рук, ног и дыхания на спине в стиле кроль	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
	<b>28</b>	Дикие птицы и их детеныши.	Кроль на груди в полной координации	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
	<b>29</b>	Семья.	Кроль на спине в полной координации	Закрепить умение скользить на груди и спине,

				совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания.
<b>Апрель</b>	<b>30</b>	Весна. Весенние птицы. Перелетные птицы.	Повторение пройденного материала	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль»
	<b>31</b>	Космос.	Совершенствование плавания кроль на груди и спине	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение работать ногами как при плавании способом «кроль»
	<b>32</b>	Бытовые приборы. Инструменты.	Совершенствование работы рук и дыхания в стиле кроль на груди	Закрепить умение скольжения на воде, закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди и спине.
	<b>33</b>	Музыкальные инструменты.	Повторение пройденного материала	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль»
	<b>34</b>	Цветы.	Подготовка к мониторингу	Закрепление навыков скольжения на воде Выполнение тестовых упражнений.
<b>Май</b>	<b>35</b>	День Победы.	Сдача нормативов	Закрепление навыков скольжения на воде Выполнение тестовых упражнений.
	<b>36</b>	Скоро лето! Насекомые.		
	<b>37</b>	До свидания, детский сад. Здравствуй школа.		



## старшая группа компенсирующей направленности

Месяц	№	Тематическая неделя	Тема занятия	Элементы содержания
<b>Сентябрь</b>	<b>1</b>	Тестирование физических качеств воспитанников на начало учебного года	Инструктаж техники безопасности на воде	Закрепление умений выполнять различные движения в воде.
	<b>2</b>		Обучение работе ног в стиле плавания кроль	Учить детей работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» на спине.
	<b>3</b>		Повторение ходьбы и бега по дну бассейна	Закрепить умение ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной, закрепить умение погружаться под воду с доставанием предметов со дна бассейна.
	<b>4</b>		Обучение ходьбы по бассейну с работой рук в стиле кроль	Продолжать учить ходить по бассейну в положении полуприседа с наклоном туловища вперёд, Учить скольжению на груди, держась за доску.
<b>Октябрь</b>	<b>5</b>	Овощи. Труд взрослых на полях и огородах.	Обучение работы ног в стиле кроль с дыханием	Учить отрывать ноги от дна бассейна, погружаться в воду с задержкой дыхания.
	<b>6</b>	Фрукты. Труд взрослых в садах.	Обучение упражнения «Поплавок»	Учить детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать, учить ходить по бассейну с вытянутыми руками.
	<b>7</b>	Грибы, ягоды. Осенний лес.	Обучение скольжению	Учить скольжению по воде, вытянув ноги, закрепить умение ходить по бассейну с выполнением движений руками как при плавании «кроль» на груди.
		Домашние животные и их	Скольжение на груди	Закрепить умение

	8	детеныши.		скольжения на воде.
	9	Дикие животные наших лесов и их детёныши.	Обучение толчка ногами от дна бассейна	Закрепить умение держаться на воде, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.
<b>Ноябрь</b>	10	День народного единства. Моя Родина Россия.	Совершенствование лежанию на воде	Закрепить умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч, учить скользить без помощи доски.
	11	Одежда, обувь, головные уборы	Совершенствование лежать на спине, на груди в воде	Учить детей лежать на воде лицом вниз и лицом вверх, закрепить умение скользить без помощи доски.
	12	Мебель.	Обучение работы рук и ног в стиле кроль	Закрепить умение выполнять движения руками и ногами как при плавании способ «кроль».
	13	Посуда.	Обучение нырянию	Учить детей нырять правильно, учить доставать предметы со дна бассейна, упражнять в работе прямыми ногами.
<b>Декабрь</b>	14	Продукты питания.	Обучение работы ног и рук на доске	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.
	15	Зима. Зимующие птицы.	Повторение работы рук и ног в стиле плавания кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.
	16	Зимние месяцы. Зимние развлечения.	Совершенствование плаванию с работой ног в стиле кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.
	17	Новогодний праздник.		
<b>Январь</b>	18	Каникулы.		
		Животные	Совершенствование	Закрепить умение

	<b>19</b>	севера.	работы ног и рук в стиле кроль с задержкой дыхания	скользить на воде, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, закрепить умение погружаться в воду с открытыми глазами.
	<b>20</b>	Животные жарких стран.	Повторение ныряния	Закрепить умение нырять в воду с продвижением вперёд, доставать дно руками.
	<b>21</b>	Человек. Наше тело.	Обучение плаванию на спине	Учить скользить на спине с прижатыми к туловищу руками, учить правильной работе ног как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине
<b>Февраль</b>	<b>22</b>	Транспорт.	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить правильной работе рук как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине.
	<b>23</b>	Профессии.	Совершенствование скольжению	Закрепить умение скольжению на воде с разным положением рук.
	<b>24</b>	День защитника Отечества.	Совершенствование плавания на груди и спине	Закрепить умение согласованной работы рук и ног, закрепить умение скольжения на груди и спине
	<b>25</b>	Народная культура и традиции.	Совершенствование работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
<b>Март</b>	<b>26</b>	Международный женский день.	Совершенствование работы рук, ног и дыхания на груди в стиле кроль	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
	<b>27</b>	Домашние птицы и их детёныши.	Совершенствование работы рук, ног и дыхания на спине в стиле кроль	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.

	28	Дикие птицы и их детеныши.	Кроль на груди в полной координации	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
	29	Семья.	Кроль на спине в полной координации	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания.
<b>Апрель</b>	30	Весна. Весенние птицы. Перелетные птицы.	Повторение пройденного материала	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль»
	31	Космос.	Совершенствование плавания кроль на груди и спине	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение работать ногами как при плавании способом «кроль»
	32	Бытовые приборы. Инструменты.	Совершенствование работы рук и дыхания в стиле кроль на груди	Закрепить умение скольжения на воде, закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди и спине.
	33	Музыкальные инструменты.	Повторение пройденного материала	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль»
	34	Цветы.	Подготовка к мониторингу	Закрепление навыков скольжения на воде Выполнение тестовых упражнений.

<b>Май</b>	<b>3 5</b>	День Победы.	Сдача нормативов	Закрепление навыков скольжения на воде Выполнение тестовых упражнений.
------------	----------------	--------------	------------------	---------------------------------------------------------------------------

**подготовительная группа компенсирующей  
направленности**

<b>Месяц</b>	<b>№</b>	<b>Тематическая неделя</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Элементы содержания</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>1</b>		Инструктаж техники безопасности на воде	Закрепление умение правильно выполнять различные движения в воде.
	<b>2</b>		Закрепление работы рук в стиле кроль	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе.
	<b>3</b>		Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе.
	<b>4</b>		Тестирование физических качеств воспитанников на начало учебного года	Совершенствование дыхания, нырянию в воду
<b>Октябрь</b>	<b>5</b>	Овощи. Труд взрослых на полях и огородах.	Совершенствование техники плавания кроль	Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой.
	<b>6</b>	Фрукты. Труд взрослых в	Совершенствование скольжению на спине,	Учить глубокому погружению под

		садах.	погружаться в воду с задержкой дыхания	воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением
	<b>7</b>	Грибы, ягоды. Осенний лес.	Закрепление техники ныряния	Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении.
	<b>8</b>	Домашние животные и их детёныши.	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине	Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.
	<b>9</b>	Дикие животные наших лесов и их детёныши.	Совершенствование работы рук в стиле кроль	Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнять в прыжках с нырянием.
<b>Ноябрь</b>	<b>10</b>	День народного единства. Моя Родина Россия.	Совершенствование плавать на груди	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.
	<b>11</b>	Одежда, обувь, головные уборы	Повторение изученного материала	Закрепить умение скольжения на груди и спине
	<b>12</b>	Мебель.	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди и спине	Закрепить умение скольжения на груди и спине
		Посуда.	Обучение согласованию работы	Закрепление умения выполнять

	<b>13</b>		рук и дыхания	упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.
<b>Декабрь</b>	<b>14</b>	Продукты питания.	Повторение согласования рук и дыхания	Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде
	<b>15</b>	Зима. Зимующие птицы.	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног.
	<b>16</b>	Зимние месяцы. Зимние развлечения.	Обучение упражнению Торпеда	Учить скольжению способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием.
	<b>17</b>	Новогодний праздник.		
<b>Январь</b>	<b>18</b>	Каникулы.		
	<b>19</b>	Животные севера.	Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.
	<b>20</b>	Животные жарких стран.	Повторение согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под

				водой с открытыми глазами.
	<b>2 1</b>	Человек. Наше тело.	Совершенствование держаться на воде	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.
<b>Февраль</b>	<b>2 2</b>	Транспорт.	Обучение качественному выполнению заданий	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.
	<b>2 3</b>	Профессии.	Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.
	<b>2 4</b>	День защитника Отечества.	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.
	<b>2 5</b>	Народная культура и традиции.	Повторение пройденного материала	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.



<b>Март</b>	<b>26</b>	Международный женский день.	Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	<b>27</b>	Домашние птицы и их детеныши.	Совершенствование плавания с доской и без	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	<b>28</b>	Дикie птицы и их детеныши.	Совершенствование плавания кроль на спине и груди	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	<b>29</b>	Семья.	Обучение проплывать дистанцию на технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
<b>Апрель</b>	<b>30</b>	Весна. Весенние птицы. Перелетные птицы.	Обучение проплывать дистанцию на время и технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно

				проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	3 1	Космос.	Совершенствование плавания кроль на груди и спине	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	3 2	Бытовые приборы. Инструменты.	Соревнования по выбранному стилю плавания	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	3 3	Музыкальные инструменты.	Соревнования по выбранному стилю плавания	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	3 4	Цветы.	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений
<b>Май</b>	3 5	День Победы.	Проведение мониторинга	Выполнение тестовых упражнений

### 2.3. Планируемые результаты освоения Программы

#### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 4 - 5 лет.**

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ориентирование в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Выдохи в воду, задержка дыхания в воде, открывание глаз в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.
3. Выполнение разнообразных движений по команде педагога.
4. Лежание на груди. Лежание на спине. Скольжение на воде.

### **Ожидаемый результат выполнения детьми**

1. Умеют передвигаться в воде разнообразными способами: ходьба, бег обычный, прыжки с разным темпом, с подниманием колен, передвигаться в бассейне вправо, влево, выполнять упражнения по заданию педагога.
2. Умеют погружаться в воду с открыванием глаз под водой, различают предметы под водой, достают предметы со дна бассейна. Задерживают дыхание в воде не менее 3 секунд. Делают выдохи в воду разной продолжительности.
3. Умеют ложиться на воду после прыжка, лежать на воде, выполнять движения ногами лёжа на спине и груди, скользить по воде с продвижением вперёд с помощью доски в положении лёжа на груди и спине.

### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 5 - 6 лет.**

1. Умение выполнять различные движения в воде по заданию педагога.
2. Умение погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна. Умение нырять, отталкиваясь ногами от дна бассейна
3. Умение лежать на воде, выполнять движения руками и ногами по технике «кроль». Плавание с предметом при помощи движений рук и ног разными способами.
4. Умение скользить на воде, согласовывая работу рук и ног в сочетании с дыханием.

### **Ожидаемый результат выполнения**

1. Умеют свободно передвигаются по бассейну, ориентироваться в бассейне, выполнять упражнения по заданию педагога с разным темпом.
2. Умеют погружаться под воду с задержкой дыхания, доставать предметы со дна бассейна, умеют нырять в воду отталкиваясь от дна бассейна с продвижением вперёд, доставать дно руками.
3. Умеют лежать на воде в положении лёжа на спине и груди с опорой на доску, скользить на поверхности воды 4 – 6 м.

### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей в возрасте 6 - 7 лет.**

1. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на груди.
2. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на спине.
3. Закреплять свободный навык плавания на спине и груди с ориентировкой в бассейне.
4. Уметь различать спортивные стили плавания.

### **Ожидаемый результат выполнения**

1. Скользить по поверхности воды, лёжа на груди, ритмично работая ногами способом «кроль». Плыть длину бассейна – 7 м.
2. Скользить по поверхности воды, лёжа на спине, ритмично работая ногами способом кроль. Плыть – 7 м.
3. Плавание произвольным способом 7 м.
4. Знать спортивный стиль плавания «кроль», уметь отличать его от других стилей плавания.

## Методы и методические приёмы обучения плаванию детей

Наглядный показ: зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка.

Словесный: указания, команды.

Практический: разучивание и повторение упражнений, разучивание по частям в различной игровой форме.

1. Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса, рук, ног, спины, живота.

2. Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др. На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом.

3. Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: задержки дыхания, открывание глаз под водой, силе и продолжительности выдоха, лежания на воде, всплывания, скольжения на груди и на спине, скольжения с работой ног на груди и на спине, скольжение с работой рук «кролем», плавание «кролем».

4. Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: осознанное выполнение упражнений: упражнения с предметами, упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы, упражнения на развитие плечевого пояса

и координации с работой рук, упражнения на растягивание позвоночного столба, скольжение, поточные и интервальные выполнения упражнений.

5. Упражнения комплексного характера на координацию, дыхание, выносливость.

### 2.4. Система мониторинга

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 (1994). 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 несмывающаяся 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

Возрастная группа	Задачи
Средний возраст	Делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами,

	пытаться делать выдох в воду.
Старший возраст	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.
Подготовительный к школе возраст	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.

#### Контрольное тестирование (средний возраст)

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

#### Контрольное тестирование (старший возраст)

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».

Прыжки	Прыжок ногами вперед.
в воду	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной дощечкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	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 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.

### 3. Организационный раздел:

#### 3.1. Методическое обеспечение программы

Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство»

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина,.

### 3.2. Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к ООД, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

## **Источники использованной литературы**

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. Комплексная образовательная программа дошкольного образования Детство. / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — Спб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991
4. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.
5. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.





