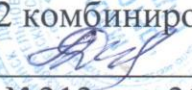


Управление образования
Администрации городского округа Саранск
Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №32 комбинированного вида»

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического
совета №6
Протокол №6 от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о заведующей МДОУ «Детский
сад №32 комбинированного вида»
 Р.В. Дыдыкина
Приказ №313 от «31» августа 2022г.

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ
ПЛАВАНИЮ**

Инструктор по обучению
плаванию Кафидов А. В.

г. Саранск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
I. Целевой раздел	
Пояснительная записка	
1.1. Актуальность образовательной программы	3
1.2. Цель и задачи образовательной программы	4
1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы	5
1.4. Возрастные характеристики развития детей	6
1.5. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы внутреннего действия	7
II. Содержательный раздел	
2.1. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	9
Годовой календарный учебный план для второй младшей группы	
Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию во второй младшей группе	
Содержание учебного материала	
2.2. Средняя группа (от 4 до 5 лет)	15
Годовой календарный учебный план для средней группы	
Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в средней группе	
Содержание учебного материала	
2.3. Старшая группа (от 5 до 6 лет)	22
Годовой календарный учебный план для старшей группы	
Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в старшей группе	
Содержание учебного материала	
2.4. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)	29
Годовой календарный учебный план для подготовительной группы	
Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в подготовительной группе	
Содержание учебного материала	
2.5. Направления работы	37
2.6. Методы и приемы работы с детьми в непосредственно образовательной деятельности	37
2.7. Интеграция образовательных областей	38
2.8. Работа с родителями	39
III. Организационный раздел	
3.1. Кадровое обеспечение программы	40
3.2. Материально-техническое обеспечение образовательной программы	40
3.3. Методическое обеспечение материалами и средствами развития, обучения и воспитания	40
3.4. Время и сроки реализации образовательной программы	41
3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды	42
IV. Литература	43
V. Дополнительный раздел Приложения	
Приложение 1. План-график упражнений по плаванию в старшей и подготовительной группах	44
Приложение 2. Перспективное планирование упражнений по плаванию в старшей и подготовительной группах	49
Приложение 3. Сводные диагностические карты	59

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц.

— особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин.

Обучение плаванию в младших 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 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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.

1.1. Актуальность программы

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. В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье малышей. Отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. А ведь хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям.

В этом контексте важное место отводится обучению детей плаванию. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и

физического развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях плаванием вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Программа (обучение детей плаванию) реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в ДООУ.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Может быть использована инструкторами по физической культуре для создания оптимальной двигательной активности детей с целью охраны и укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования у детей потребности в регулярных занятиях плаванием, развития положительных эмоций, дружелюбия, повышения уровня произвольности действий. то есть с целью получения того, что так необходимо для успешной учебы в школе.

Ведущая педагогическая идея предполагает создание целостного образовательного пространства на основе здоровьесберегающих технологий с целью оптимизации двигательной активности детей в МДОУ и обеспечение их физической готовности к школе.

1.2. Цель и задачи образовательной программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

- **образовательные:** сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; освоить технические элементы плавания; обучить основному способу плавания «Кроль»; познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне); формировать представление о водных видах спорта;

- **развивающие:** развивать двигательную активность детей; способствовать развитию костно-мышечного корсета; развивать координационные возможности; навыки личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной обстановке; интерес к занятиям физической культуры;

- **воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества; самостоятельность и организованность; бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; навыки личной гигиены.

-

1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации Программы

В основу Программы заложены следующие **принципы:**

- принцип развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка;

- принципы научной обоснованности и практической применимости.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

- принцип интеграции образовательных областей («Физическая культура», «Здоровье», «Социализация», «Труд», «Безопасность», «Коммуникация») в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей в процессе организованной непосредственно образовательной деятельности.

- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности. Программа позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приблизившись к разумному «минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к физическому развитию дошкольников;

- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей (на занятиях по плаванию) и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в течение дня;

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Ведущими видами деятельности являются двигательная и игровая.

Основополагающими *подходами* к построению образовательной деятельности по данной программе стали:

- гуманитарный и системно-деятельностный подход;

взаимодействия инструктора по физической культуре (по плаванию) и детей, в основе которого лежит самоценность детства как важный этап в общем развитии человека – соблюдения его прав и свобод на физическое развитие, обеспечение его интересов, удовлетворение его потребностей, развитие его способностей;

- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;

- взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей в ДОО независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

1.4. Возрастные характеристики развития детей

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет). В этом возрасте ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Средняя группа (от 4 до 5 лет). На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет инструктору по физической культуре (плаванию) приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Старшая группа (от 5 до 6 лет). На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет). На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. У них формируется потребность заниматься физическими упражнениями, плаванием, развивается самостоятельность.

1.5. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы внутреннего действия.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Дети должны понимать:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений;
- название плавательного инвентаря для обучения;

Дети должны уметь:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- уметь опускать лицо в воду;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- погружаться в воду с головой;
- принимать горизонтальное положение в воде.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Дети должны понимать:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду с головой;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- выполнять игровые упражнения в воде;
- передвигаться в воде стилем «Кроль»;
- выполнять скольжение на груди с опорой;
- выполнять скольжение на спине с опорой.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;
- значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;

выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;

- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;

- название плавательного инвентаря для обучения;

- значение закаливающих процедур.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;

лежать на поверхности воды, на груди и на спине;

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;

- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;

- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;

- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнение дыхательной гимнастики;
- соблюдение гигиенических требований;

- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

- выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;

- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Способы определения результативности реализации программы – тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 1 раз в год (май) в виде контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации Программы:

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 2.1.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Годовой календарный учебный план на программный материал во второй младшей группе

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	2 полугодие
1.	Ознакомление с водой	7	5	2
2.	Погружение лица в воду	7	3	4
3.	Горизонтальное положение на воде	5	5	-
4.	Вдох и выдох	3	3	-
5.	Всплывание и лежание на воде	7	-	7
6.	Игры и развлечения на воде	5	2	3
7.	Диагностика НОД	2	-	2
	Итого в год:	36	18	18

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию во второй младшей группе
1 полугодие**

Кол-во недель	Кол-во часов	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения: 5 часов					
1	1	Ознакомление с водой	Инструктаж по ТБ..Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2-3	2	Передвижение в воде вдоль бортика	Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
4-5	2	Передвижение в воде по кругу	Передвижение в воде по кругу. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться руками за бортик.		
Раздел. Погружение лица в воду: 3 часа					
5-6	2	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду.	Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг	Тонущие игрушки, плавательные доски, обруч
7	1	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа		
Раздел. Горизонтальное положение на воде: 5 часов					
8-9	2	Лежание на воде в	Приседание в парах. Ноги вытянуть – «ноги	Приучать детей	Плавающие и

		горизонтальном положении	всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки	принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем	тонущие игрушки
10-11	2	Горизонтальное положение на воде. Передвижения	Приседание в парах. Передвижение по дну Бассейна – «крокодилы»		
12	1	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтаны»		
Раздел. Вдох и выдох: 3 часа					
13-14	2	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
15	1	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду до появления кругов и воронки		
Раздел. Игры и развлечения в воде: 2 часа					
16-17	2	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

2 полугодие

	Кол -во час.	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения: 2 часа					
1	1	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах	Плавающие и тонущие

2	1	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	Элементарное самостоятельное передвижение По дну бассейна вдоль бортика, по кругу. Работа ногами способом «кроль»	поведения в Бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	игрушки, Плавательные доски, пояса, мячи
Раздел. Погружение лица в воду: 4 часа					
3-4	2	Погружение лица в воду	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»	Упражнять детей в погружении в воду с головой по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
5	1	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
6	1	Погружение лица в воду в парах	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»; наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания – окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
Раздел. Всплывание и лежание на воде: 7 часов.					
7-8	2	Лежание на воде с поддержкой	Всплывание и лежание на воде при поддержке взрослого	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими	Гимнастические палки, доски для
9-10	2	Всплывание и лежание	Всплывание и лежание на воде – упражнение		

		на воде	«Звездочка»	всплыванию. Учить всплывать и лежать на воде	плавания
11-12	2	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Медуза»		
13	1	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Поплавок»		
Раздел. Игры и развлечения на воде: 2 часа					
14-15	2	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Диагностика: 2 часа.					
16-17	2	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса
	36	Итого за учебный год			

Содержание учебного материала

1. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития; - значение закаливающих процедур;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- гигиенические правила НОД в бассейне;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- применять разученные общеразвивающие и дыхательные упражнения;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: выполнение общеразвивающих и дыхательных упражнений; соблюдение правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

13.. **Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой:**

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, вдоль бортика, по кругу).

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды; - способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

13.. Погружение лица в воду:

- Погружение лица в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды; - необходимость правильного дыхания в воде.

Уметь:

- погружать лицо в воду;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду.
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирование в пространстве.

4. Всплывание и лежание на воде:

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды с поддержкой

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;

уметь:

- выполнять тематические упражнения в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах;

5. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - названия и правила игр на воде;

- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, свободного плавания.

Уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

2.2. Средняя группа (от 4 до 5 лет)
Годовой календарный учебный план на программный материал в средней группе

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	11 полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	7	4	3
2.	Погружение в воду	7	3	4
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	11	4	7
4.	Вдох и выдох	3	3	-
5.	Игры и развлечения на воде	6	3	3
6.	Диагностика НОД	2	-	2
	Итого в год:	36	17	19

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в средней группе
1 полугодие**

Неделя	Ко л- во ча с	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения: 4 часа					
1	1	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2	1	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»		
3	1	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
4	1	Передвижение в воде парами	Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)		
Раздел. Погружение в воду: 3 часа					
5	1	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед,	Побуждать детей самостоятельно	Тонущие игрушки,

			опускание лица в воду. Приседания – окунуться до носа	Погружаться в воду с головой. Учить ориентироваться в Пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Плавательные доски, обруч
6	1	Погружение в воду с головой с закрытыми Глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		
7	1	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань Игрушку».		
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде: 4 часа					
8	1	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем	Приучать детей принимать горизонтальное положение на воде, опираясь на руки; двигаясь ногами, как при плавании кролем Продолжать закреплять умение лежать на воде. Учить выполнять Скольжение на груди	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски
9	1	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»		
10	1	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
11	1	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.		
Раздел. Вдох и выдох: 3 часа					

12	1	Выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох	Очки, гимнастические палки, доски для плавания
13-14	2	Вдох и выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Ходьба в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох – сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.		
Раздел. Игры и развлечения в воде: 3 часа					
15-16	3	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

2 полугодие

Неделя	Кол-во час.	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения: 3 часа					
1	1	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, Плавательные доски, пояса, мячи
2	1	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
3	1	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая		

		руками о доску	воду руками		
Раздел. Погружение в воду: 4 часа					
4	1	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с Поддержкой, по одному, в парах по Очереди, в Открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, плавательные доски, обруч
5	1	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		
6-7	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»		
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде: 7 часов					
8	1	Всплывание и лежание на воде на груди	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Учить выполнять скольжение на груди, скольжение на спине с поддержкой. Продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	Гимнастическ ие палки, доски для плавания
9	1	Всплывание и лежание на воде на спине.	Всплывание и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой		
10	2	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна		

			(с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.		
11-12	2	Скольжение на спине с поддержкой	Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
13	1	Скольжение на груди с предметом в руках	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках		
Раздел. Игры и развлечения на воде: 3 часа					
14-19	6	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Диагностика: 2 часа					
20	4	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса
	36	Итого за учебный год			

Содержание учебного материала

Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде в результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - роль занятий плаванием для физического развития; - значение закаливающих процедур;
 - правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
 - гигиенические правила НОД в бассейне;
 - условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- применять разученные общеразвивающие и дыхательные упражнения;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: выполнение общеразвивающих и дыхательных упражнений; соблюдение правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

2. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук, вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды; - способы передвижения человека в воде.

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;

- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;

- окунаться и прыгать;

- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

3. Погружение в воду:

- Погружение в воду с закрытыми глазами
- Погружение в воду с открытыми глазами
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - элементарные свойства воды; - необходимость правильного дыхания в воде.

уметь:

- погружаться в воду с головой с закрытыми (открытыми) глазами;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду.
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирование в пространстве.

4. Всплывание, лежание и скольжение на воде:

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - действие выталкивающей силы воды; - правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры.

уметь:

- выполнять тематические упражнения в течение 5 секунд;

- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания; - принимать устойчивое положение тела в воде; - выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах

5. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»; упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

2.3. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Годовой календарный учебный план на программный материал в старшей группе

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	11 полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	7	7	-
2.	Погружение в воду	4	2	2
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	11	4	7
4.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	6	-	6
5.	Дыхательные упражнения. Вдох и выдох	2	2	-
6.	Игры и развлечения на воде	4	2	2
7.	Диагностика НОД	2	-	2
	Итого в год:	36	17	19

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в старшей группе
1 полугодие**

Ко л- во нед ель	Ко л- во ча с.	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения: 7 часов					
1	1	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по Дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2-4	3	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
5-7	3	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в Упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
Раздел. Погружение в воду: 2 часа					
8	1	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в	Тонущие игрушки, шест,

9	1	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание	воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	плавательные доски, обруч
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде: 4 часа					
10-11	2	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
12-13	2	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры	всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	
Раздел. Вдох и выдох: 2 часа					
14-15	2	Выдох на воду. Выдох под водой	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа	Продолжать формировать умение делать продолжительны	Гимнастические палки, доски для плавания

				й выдох на воду и под водой	
Раздел. Игры и развлечения в воде: 4 часа					
16-19	4	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

2 полугодие

Кол-во недель	Кол-во час.	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Погружение в воду: 2 часа					

1 - 2	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, плавательные доски, обруч
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде: 7 часов					
3	1	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
4 – 5	2	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой		
6 – 7	2	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		
8 – 9	2	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук		

		воду			
Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»: 6 часов					
10 – 12	3	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
13 – 15	3	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
Раздел. Игры и развлечения на воде: 2 часа					
16 – 17	2	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее. Плавание облегченным способом «кроль» на груди. 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Диагностика: 2 часа					
18 – 19	2	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса
	36	Итого за учебный год			

Содержание учебного материала.

1. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

2. Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - элементарные свойства воды; - способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать; - окунаться и прыгать; - дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

3. Погружение в воду:

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - элементарные свойства воды; - необходимость правильного дыхания в воде;

уметь:

- погружаться в воду с головой;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

4. Всплытие, лежание и скольжение на воде:

- Имитационные упражнения на суше

Всплытие и расслабление в воде

- Лежание на поверхности воды, на груди

- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - действие выталкивающей силы воды; - правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд; - выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания; - принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

5. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

6. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

2.4. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Годовой календарный учебный план на программный материал в подготовительной группе

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	11 полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	3	3	-
2.	Погружение в воду	3	3	-
3.	Всплывание и лежание на воде	4	3	1
4.	Скольжение на груди	4	3	1
5.	Скольжение на спине	5	-	5
6.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	6	3	3
7.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине	6	-	6
8.	Игры и развлечения на воде	3	2	1
9.	Диагностика НОД	2	-	2
	Итого в год:	36	17	19

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в подготовительной группе
1 полугодие**

Кол-во недель	Кол-во часов	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения: 3 часа					
1	1	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2	1	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
3	1	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		

Раздел. Погружение в воду: 3 часа

4	1	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
5 – 6	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		

Раздел. Всплывание и лежание на воде: 3 часа

7 – 9	3	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, гимнастические палки, доски для плавания
--------------	----------	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

Раздел. Скольжение на груди: 3 часа

10	1	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры	Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять	Очки, гимнастические палки, доски для плавания
11	1	Скольжение на груди с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук		
12	1	Скольжение на груди с	Выполнение упражнений на скольжение на		

		техникой работы ног способом «кроль»	грудь с выполнением работы ног в технике «кроль»	скольжение на груди «стрелой», с разным положением работы ног в технике «кроль»	
--	--	--------------------------------------	--------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--

Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 3 часа

13	2	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
14 – 15	4	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		

Раздел. Игры и развлечения в воде: 2 часа

16– 17	4	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
---------------	----------	--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

2 полугодие

Кол-во	Кол-во	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
---------------	---------------	-----------------	-------------------	---------------	--------------------------

неде ль	час.				
Раздел. Всплывание, лежание на воде: 1 час					
1	1	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Скольжение на груди: 1 час					
2	2	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Очки, , гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Скольжение на спине: 5 часов					
3	1	Скольжение на спине с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук	Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в	Очки, гимнастические палки, доски для плавания
4	1	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»		

5 – 6	2	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	технике «кроль» в согласовании с дыханием	
7	1	Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием		
Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 3 часа					
8	1	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
9–10	2	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры		
Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине: 6 часов					
11 – 13	3	Работа рук способом «кроль» на спине	Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Очки, плавательные доски, поддерживающие пояса
14 - 16	3	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры		

Раздел. Игры и развлечения на воде: 1 час					
17	1	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Диагностика: 4 часа					
18 – 19	2	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса
	36	Итого за учебный год			

Содержание учебного материала.

1. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

2. Используемые специальные плавательные упражнения в процессе

НОД:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - элементарные свойства воды; - способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать; - дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

3. Погружение в воду:

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - элементарные свойства воды; - необходимость правильного дыхания в воде;

уметь:

- погружаться в воду с головой;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

4. Всплывание и лежание на воде:

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - действие выталкивающей силы воды;

уметь:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд; - выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания; - использовать приобретенные умения в практической деятельности и

повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

5. Скольжение на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания; использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в ОТК рытых водоемах.

6. Скольжение на спине:

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на спине с разным положением рук
- Скольжение на спине с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на спине с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на спине с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания; использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

7. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

8. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на спине:

- Имитационные упражнения на суше ног и дыхания способом кроль на спине

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на спине;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

9. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:** - названия и правила игр на воде;

- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

2.5. Направления работы

- Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие
- Обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма
- Формирование основ двигательной и гигиенической культуры

- Взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей, оказания консультативной помощи родителям

2.6. Методы и приемы работы с детьми в непосредственно образовательной деятельности:

Словесные методы:

- описание
- объяснение упражнений
- пояснение
- распоряжение
- команда
- рассказ
- беседа
- название упражнений.

Наглядные методы:

- показ
- имитация
- звуковые и зрительные ориентиры
- использование наглядных пособий.

Практические методы:

- упражнения
- конкретные задания
- игровые приемы
- поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы

Виды организации непосредственной образовательной деятельности:

- обучающая, игровая, сюжетная, сюжетно-игровая, образно-игровая,
- традиционная по интересам детей и контрольно-диагностическая.

2.7. Интеграция образовательных областей

Программа по обучению детей плаванию является дополнением к основным формам физического развития детей дошкольного возраста.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей:

«Социализация», «Здоровье», «Труд», «Безопасность», «Коммуникация», «Физическая культура» и реализуются в процессе организованной непосредственно образовательной деятельности.

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице («Социализация»);

- развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование («Труд»).

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.), соблюдая двигательную безопасность (**«Социализация»**);

- учить сохранению правильной осанки в различных положениях (**«Здоровье»**);

- воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности (**«Музыка»**, **«Социализация»**);

- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость (**«Труд»**, **«Социализация»**).

По развитию физических качеств:

- ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (**«Физическая культура»**).

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр (**«Коммуникация»**, **«Социализация»**);

- согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (**«Социализация»**, **«Безопасность»**);

- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (**«Социализация»**, **«Коммуникация»**).

2.8. Работа с родителями

- Оформление информационного стенда для родителей «Здоровье вашего ребенка» (статьи, рекомендации по физическому развитию, формированию ЗОЖ), уголка по плаванию с рекомендациями
- Групповое родительское собрание «Влияние плавания на состояние здоровья дошкольников»
- Родительский всеобуч (в виде педагогического журнала) «Педагогика здоровья»
- Акция «Наполним бассейн игрушками»
- Выпуск родителями стенгазеты родителями «Мы – спортивная семья»
- Анкетирование на тему «Место плавания в вашей семье»,
- Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду
- Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и мероприятиях, организуемых на районе
- Домашние задания
Программа соответствует не только потребностям родителей по обучению детей плаванию, возможностям, интересам и склонностям детей, но и профессиональному уровню педагогического коллектива, реальным материальным и финансовым ресурсам ДОУ.

III. Организационный раздел

3.1. Кадровое обеспечение Программы

Программа реализуется инструктором по физической культуре МДОУ

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

- Бассейн для занятий с детьми: раздевальная, душевая, зал с ванной бассейна, туалетная
- технические средства обучения: музыкальный центр, видео- и аудиоаппаратура, наборы CD и DVD- дисков

3.3. Время и сроки реализации Программы

Возраст детей, участвующих в реализации парциальной образовательной программы внутреннего действия – 3-7 лет. **Срок реализации** – четыре учебных года.

Количество непосредственно образовательной деятельности по обучению детей плаванию, ее длительность определены в соответствии с возрастом детей и максимально допустимыми нормативами по образовательной нагрузке в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 и Учебным планом МДОУ № 32 на 2020-2021 учебный год.

НОД по плаванию проводится по 1 раз в неделю в первую половину дня, начиная со второй младшей группы. Продолжительность занятий: во второй младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут.

Итоговый педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения ОО «Физическая культура» (обучение детей плаванию) проводится один раз в год, в конце учебного года (май), что позволяет оценить динамику достижений детьми за год, не перегружая детей и не нарушая ход образовательного процесса. Используются в основном низкоформализованные методики, в которых выводы делаются на основе визуальных наблюдений, текущих бесед с ребенком, родителями. Данные о результатах мониторинга заносятся в специальную карту развития ребенка в рамках основной общеобразовательной программы МДОУ. Далее старшим воспитателем МДОУ проводится анализ карт развития. Полученные результаты являются основой для дальнейшего прогнозирования и планирования работы с детьми в следующей возрастной группе,

осуществления необходимой и своевременной коррекции; одновременно служит педагогическим инструментом взаимодействия с родителями.

3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
- Плавательные доски
- Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров
- Надувные круги
- Нарукавники
- Очки для плавания
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Мячи разных размеров
- Обручи
- Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Картинки с изображением морских животных
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и на суше
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- Комплексы дыхательных упражнений
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

IV. Литература

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. -М., Просвещение, 1991 г.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.
4. Рыбак М. Раз, два, три пльви.- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
5. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.
6. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
7. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Аст-астрель, 2002. – 160 с.
8. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю .А.Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
9. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
10. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

V. Дополнительный раздел

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

№	УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ 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.	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»; тоже, 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																+		+
																	+		+

ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

№	<i>СКОЛЬЖЕНИЕ</i>	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.	Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»)	+	+						+		+								+
2.	Скольжение на груди после толчка от дна	+						+					+	+					
3.	«Проскользни на груди после толчка от бортика»				+			+			+								+
4.	Ныряние 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														+	+			

ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

№	<i>ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ</i>	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»			+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+		+	+

ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

№	<i>ДВИЖЕНИЕ НОГАМИ</i>	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				+		+		+	+	+		+		+		+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ 2**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ 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. Ныряние 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».	

	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. «Звездочка» 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. Нырание 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.		
Но яб рь	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 входе 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 входе 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. Нырание 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

Упражнения	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: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди		
	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	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох.

		дно.	
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. Нырание 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 сек. до всплытия.	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	2. Скольжение на груди с поворотом на спину.
	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 «крюль 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 «крюль 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»; тоже, 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 быстрый выдох.	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. «Гудок», сесть на дно.	2. Лежание на спине с доской.
	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	8. Игры.	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)

		при плавании «кролем»		
			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 скольжение на груди («Буксир»).	2. Выполнить плавание способом «кроль на груди»
	3. Ныряние 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		
--	----------------------------	--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сводная диагностическая карта второй младшей группы

№ П/П	Ф.И. ребенка	Передвижение	Погружение лица в воду	Горизонтальное положение на воде	Выдох в воду	«Медуза»	Итог
		уровень	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Уровневая оценка: 1 – высокий уровень, 2 – средний, 3 - низкий

Сводная диагностическая карта средней группы

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижение	Погружение лица в воду	Погружение с головой в воду	Выдох в воду	«Кроль»	Итог
		уровень	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

Уровневая оценка: 1 – высокий уровень, 2 – средний, 3 - низкий

Сводная диагностическая карта старшей группы

№ п/п	Ф.И. ребенка	Всплытие и лежание на воде	«Кроль»	Скольжение «стрелой»	«Торпеда»	Плавание произвольным способом	Итог
		уровень	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

Уровневая оценка: 1 – высокий уровень, 2 – средний, 3 - низкий

Сводная диагностическая карта подготовительной группы

№ п/п	Ф.И. ребенка	Выдох в воду	«Звездочка»	Скольжение «стрелой»	«Торпеда»	Плавание произвольным способом	Итог
		уровень	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

Уровневая оценка: 1 – высокий уровень, 2 – средний, 3 - низкий