

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1
общеразвивающего вида» с. Выльгорт

Приказ № 529 от 28.09.2023г.

 Т.Т. Гичка



Дополнительная программа

«Обучение плаванию»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

инструктор по
физической культуре

Чёрная В.Н.

с. Выльгорт

2023г.

Содержание программы

Пояснительная записка.....	3
1.Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	5
2.Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.....	7
3.Календарный учебный график.....	9
4.Календарно-тематический план.....	10
5.Диагностика уровня сформированности плавательных умений.....	23
Список литературы.....	26

Пояснительная записка

Дополнительная программа «Обучение плаванию» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания 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 плавать. Учит детей осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомит с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Цели и задачи программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плавательным способностям, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

Задачи:

- Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни при систематических занятиях по обучению плаванию.
- Формирование навыков плавания.

- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Формирование двигательных умений и навыков.
- Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций).
- Формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- Усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.
- Формирование навыков личной гигиены.
- Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде.
- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников посредством внедрения комплексного закаливания.
- Охрана и укрепление здоровья через лечебно-профилактические мероприятия в условиях детского сада.
- Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Дети должны знать:

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

Дети должны иметь представление:

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

Дети должны уметь:

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

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм ребенка
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, басс, дельфин;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

1.Формы, способы, методы и средства реализации программы(с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников)

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения

повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию.

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуемые формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: - комплекс подводных упражнений; - элементы «сухого плавания».
2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

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

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

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

2.Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Освоение навыков спортивно-оздоровительного плавания, уровень его оздоровительного влияния на организм детей зависит от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил:

- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды;

- вода должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования для занятий в воде— плавательная доска, обручи, мячи пластмассовые, обычные мячи, резиновые кольца , тонущие и плавающие игрушки.
- наличие инвентаря для занятий на суше - гимнастическая палка, гимнастическая скамейка , маты, шведская стенка, мячи.
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлепанцы на рифленой подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания.

3.Календарный учебный график

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Таблица 1

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
Вторая младшая	1	8-10	от 30 до 35
Средняя	1	10-12	от 40-45
Старшая	1	10-12	от 40-45
Подготовительная	1	10-12	от 40-45

Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах

на учебный год

Таблица 2

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год
Младшая	2	56
Средняя	2	56
Старшая	2	56
Подготовительная	2	56

4. Календарно-тематический план

II младшая группа.

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег вдоль бассейна с опорой</p> <p>Приседать – выпрыгивать</p> <p>поливать воду на руки, плечи, лицо</p> <p>упражнение «Мешать воду носом»</p> <p>свободные игры с передвижением</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в разных направлениях без опоры</p> <p>игра «Мячики»</p> <p>умываться, опуская нос в воду</p> <p>игра «Хоровод»</p> <p>игра «Принеси игрушку»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Входить в воду осторожно прыгать с продвижением вперед вдоль бортика</p> <p>брызгать воду в лицо</p> <p>приседать, окунувшись до носа</p> <p>передвигаться от бортика к бортику</p> <p>игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Соблюдать правила при входе в воду</p> <p>прыгать с продвижением в разных направлениях</p> <p>упражнение «Помешать воду носом»</p> <p>игра «Лодочки плывут»</p> <p>передвигаться то медленно, то быстро по команде</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег в разные</p>	<p>Игра «Найди себе пару»</p> <p>передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики»</p>	<p>Входить в воду самостоятельно</p> <p>ходьба и бег парами в</p>	<p>Ходьба и бег парами в разных направлениях</p> <p>движение ног, имитируя</p>

	<p>стороны</p> <p>поочередное приседание в парах</p> <p>лежание с упором о дно на прямых руках</p> <p>поднимание ног назад с опорой</p> <p>свободное передвижение с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>упражнение «Насос»</p> <p>игра «Поймай рыбку»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>указанном направлении</p> <p>работа ног вверх – вниз</p> <p>прыжки из воды «Кто выше»</p> <p>игра «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>кроль на груди</p> <p>погружение с головой в воду</p> <p>игра «Бегом за мячом»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Войти в воду и окунуться</p> <p>ходьба, разгребая воду руками</p> <p>приседая до подбородка</p> <p>выход в воду</p> <p>прыжки из воды, опираясь руками о воду</p> <p>игра «Карусель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Окунуться в воду самостоятельно</p> <p>упражнение «Лодочки плывут»</p> <p>упражнение «Остуди чай»</p> <p>приседать и выпрыгивать из воды</p> <p>игры с плавающими игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег вдоль бортика, разгребая воду пучками</p> <p>прыгать вперед – игра «Воробышки»</p> <p>дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине</p> <p>игра «Кораблики»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук</p> <p>окупаться в воду с головой</p> <p>дуть на воду – «Остуди чай»</p> <p>игра «Фонтанчик»</p> <p>погружение по сигналу преподавателя</p> <p>Индивидуальная работа</p>

<p>ЯНВАРЬ</p>	<p>Окунаться самостоятельно перебежки на другую сторону игра «Волны на море» погружаться в воду парами игра «У кого больше пузырей» свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа</p>	<p>Вход в воду самостоятельно хлопки по воде, двигая ладони по разному игра «Насос» выходи на воду игра «Найди свой домик» Индивидуальная работа</p>	<p>Различная ходьба в воде бег за игрушками дуть на игрушки игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба, наклонившись вперед -«Ледокол» бег за игрушками с опорой руками о воду дуть на игрушки с продвижением вперед погружаться в воду в хороводе игра «Переправа» Индивидуальная работа</p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p>	<p>Войти в воду самостоятельно выпрыгивать из воды с опорой погружение в воду с головой движения руками влево - вправо вдох, выдох в воду игра «Карусели» Индивидуальная работа</p>	<p>Произвольно плавать и играть прыжки с опорой упражнение «Полоскание белья» упражнение «Пузыри» игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно ходьба по бассейну в разных направлениях отплывать от бортика подальше брызгать на себя и на товарищей присесть, погружаясь в воду с головой подпрыгнуть и упасть в воду игра «Кто выше»</p>	<p>Самостоятельно входить в воду упражнение «Лодочки плывут» хлопки по воде - «Сделаем дождик» упражнение «Спрячемся под воду» догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место</p>

			Индивидуальная работа	свободные игры Индивидуальная работа
МАРТ	Окунаться и брызгаться самостоятельно ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами Индивидуальная работа	Смело входить в воду ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед погружение в воду до глаз, с головой приседать, обхватив колени игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	Ходьба и бег поперек бассейна упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» приседать, обхватив колени произвольные действия в воде Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно прыжки вверх без опоры всплывать и лежать на воде упражнение на дыхание игра «Переправа» Индивидуальная работа	Смело входить в воду упражнение «Кто выше» пытаться выполнять «звездочку» ходьба и бег с отгребанием воды руками назад приносить игрушки по команде	Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку пытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза» смотреть воду на себя и предметы упражнение «Поймай рыбку»	Окунаться, делая выдох в воду ходьба и бег, держась за игрушку лежание на воде, держась за игрушку игра «Пузыри», «Ледокол»

		Индивидуальная работа	свободные игры Индивидуальная работа	Индивидуальная работа
МАЙ	Приседать, погружаясь с головой с выдохом поднимать игрушки со дна бассейна ходьба и бег с упором руками об воду лежание на груди с опорой игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	Окунаться с выходом в воду открывание глаз в воде упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели» Индивидуальная работа	Вход в воду смело открывание глаз в воде выдохи в воду с опорой скольжение на груди упражнение «Поплавок» лежание на спине с помощью свободные игры Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза» выдохи в воду игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа

Средняя группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в одном направлении	Окунаться самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях выпрыгивать из воды	Погружение в воду с головой ходьба и бег, останавливаясь по сигналу прыжки с продвижением	Погружение в воду с головой, задержав дыхание ходьба и бег, меняя

	окупаться стоя в кругу игра «Невод» Индивидуальная работа	игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	вперед- «Воробышки» игра Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	направление игра «Покажи пятки» игра «Карусель» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Ходить от бортика к бортику приседать в воду с опорой игра «Мы веселые ребята» лежание на груди с опорой, ноги вперед самостоятельные игры с игрушками Индивидуальная работа	Ходьба и бег, помогая руками подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше» лежание на спине с опорой игра «Невод» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по сигналу погружение в воду «Насос» игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» падать в воду руки вперед погружение в воду до глаз игра «Карусель» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Бег «Лошадки» по бассейну погружение с головой с опорой выдох в воду с пузырями открытие глаз лежание на груди с упором на руки, двигая ногами	Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку хлопки по воде движение рук в воде вправо-влево присесть, обхватив колени	Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук приседая, выдох в воду движение ног с опорой ходьба на руках с движением ног прыжки от бортика к бортику	Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук упражнение «Кто быстрее» подпрыгивание в обруч

	игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	проходить в обруч, окунаясь лежание на груди с опорой игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа	подпрыгивание в обруч игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа	приседая выдохи в воду свободные передвижения по бассейну Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Погружение с головой с выдохом ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом пытаться делать «поплавок» лежание на груди с работой ног с опорой упражнение «Буксир» игра «Караси и щука» Индивидуальная работа	Падать в воду с разбега пытаться скользить упражнение «Насос» игра «На буксире» с движением ног открывание глаз в воде выдох в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Ходьба спиной вперед упражнение «Полоскание белья» погружение в воду с выдохом скольжение на груди попеременные движения ног с опорой пытаться скользить на спине игра «Хоровод» Индивидуальная работа	Ходьба и бег по бассейну разными способами выдохи в воду упражнение «Стрела» движение ног с опорой погружение в воду с головой свободные игры с мячом Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу упражнение «Медуза»	Упражнение за задержку дыхания с опорой погружение с головой, с выдохом	Бег парами упражнение «Насос» работа ног с опорой лежание на спине	Ходьба и бег парами в разных направлениях работа ног с опорой лежание на спине

	упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок» лежание на груди скольжение с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	лежание на груди разными способами лежание на спине скольжение на груди игра «Оса» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	выдохи в воду скольжение на груди с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа
МАРТ	Падать в воду по сигналу упражнение на лежание по сигналу скольжение на груди с выдохом работа ног с опорой в кругу выдохи в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Падать в воду самостоятельно погружение в воду с головой работа ног с опорой бег парами скольжение на груди скольжение на спине игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Открывание глаз в парах бег, догоняя свою пару скольжение с игрушкой на груди скольжение на груди с выдохом в воду игра «Винт», «Водолаз» Индивидуальная работа	Бег с самостоятельным падением в воду скольжение на груди скольжением на спине игра «Щука» свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться с головой бег за игрушкой дуть на игрушку выдохи в воду	Произвольно окунаться выдохи в воду с поворотом головы согласование работы ног с	Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом садиться на дно	Лежание на груди движение ног в кроле выдохи в воду с поворотом головы

	скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды гребки руками, стоя на дне игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан» Индивидуальная работа	плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа
МАЙ	Всплытие и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Плавание на груди с работой ног с опорой плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа

Старшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Ходьба парами, группой, держась за руки	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину	Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед	Бег по дну бассейна в различных направлениях

	упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная работа	Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа	Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Вход парами погружение в воду с выдохом парами	Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань	Вбегать и окунаться выдох в воду с погружением парами	Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с

	погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа	игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа	движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом присесть с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Присесть, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница»	Выдохи в воду, приседая упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» лежание на спине	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди	Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с

	<p>выполнять движения ног с помощью</p> <p>упражнение «Поплавок»</p> <p>упражнение «Стрела»</p> <p>игра «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>движения гребковые руками на спине</p> <p>игра «Кто как плавает»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>скольжение на спине</p> <p>игра «Охотники и утка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>поворотом головы</p> <p>скольжение на груди</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Скольжение на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>выдохи в воду</p> <p>сочетать движения ног с дыханием</p> <p>игра «Караси и карпы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с опорой</p> <p>плавание на спине с опорой</p> <p>движения ног в координации с дыханием</p> <p>игра «Удочка», «Пятнашки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди и на спине</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди</p> <p>в наклоне вперед работа рук кролем</p> <p>игра «Качели», «Торпеда»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой</p> <p>выдохи в воду</p> <p>скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием</p> <p>Свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Скольжение на груди с выдохом</p> <p>скольжение на спине с движениями ног</p> <p>выдохи в воду</p>	<p>Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой</p> <p>скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук</p> <p>игра «Щука»</p>	<p>Стоя, работа рук на груди, на спине</p> <p>плавание с задержкой дыхания</p> <p>скольжение на груди и на спине с движениями рук</p>	<p>Плавание с задержкой дыхания</p> <p>работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине</p>

	плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа	Индивидуальная работа	игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	выдохи в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа
МАЙ	Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа	Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа

Подготовительная группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание	Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением

	прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	«Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»
НОЯБРЬ	Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»	Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Упражнение «Медуза»	Лежание на груди	Лежание на груди	Лежание на груди с

	упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание	опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа

	движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	прыжки в воду игра «Водное поле»	свободное плавание Индивидуальная работа	
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Водное поло»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

5. Диагностика уровня сформированности плавательных умений

Контрольное тестирование (младший возраст)

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

Контрольное тестирование (средний возраст)

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

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

Контрольное тестирование (старший возраст)

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

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

Список литературы.

1. Т.И. Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: «Просвещение», 1991г.
2. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПб . :-Флиант1995.
3. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
4. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
5. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.
6. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва:просвещение1984.
7. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
8. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
- 9.Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
10. Б.Люсери. «Плавание 100 лучших упражнений» Москва: Эксмо 2010
- 11.А.А.Чеменева.,Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.Спб.:2022