

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 42 «Кораблик» г. Йошкар-Олы**

424000, Республика Марий Эл г. Йошкар-Ола, ул. Красноармейская, 120-ател. (8362) 46-52-80 e-mail: korablik42@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник отдела ДО  
УО администрации городского  
округа «Город Йошкар-Ола»  
\_\_\_\_\_ Ю.Н. Соловьёва

Программа рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №42 «Кораблик»  
г. Йошкар-Олы  
Протокол № 1от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №42 «Кораблик»  
г.Йошкар-Олы  
от 01.09.2022г. № 49  
\_\_\_\_\_ Е.В. Охотникова  
(подпись)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по плаванию**

**«Морские котики»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 3-7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы)

Срок освоения программы: 4 года

Объем часов: 32 часа

Фамилия И.О., должность разработчика программы: Букатина О.П., инструктор по физкультуре высшей квалификационной категории

Йошкар–Ола  
2022

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

<i>Направленность программы</i>	Физкультурно-спортивная
<i>Срок освоения программы</i>	4 года
<i>Формы обучения</i>	Очная
<i>Уровень программы</i>	Базовый
<i>Объем программы</i>	32 часа
<i>Организационная форма обучения</i>	Групповая
<i>Режим занятий</i>	Пятница 1 раз в неделю по 15 минут – 3-4 лет 1 раз в неделю по 20 минут – 4-5 лет 1 раз в неделю по 25 минут – 5-6 лет 1 раз в неделю по 30 минут – 6-7 лет

Рабочая программа «Морские котики» по обучению детей 3-7 лет плаванию разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» с учетом методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор по физкультуре создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Приказ министерства РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.3648-20).

#### ***Актуальность***

В настоящее время увеличивается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте особое значение отводится раннему обучению детей плаванию.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Плавание

представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

### ***Адресат программы***

Программа «Морские котики» рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет с любым уровнем физической подготовки и желанием научиться плавать.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для обучения детей дошкольного возраста плаванию и формирование устойчивой мотивации, потребности к сохранению своего здоровья.

Постановка цели предполагает решение целого комплекса задач:

#### **Оздоровительные:**

1. Укреплять здоровье детей, содействовать их гармоническому психофизическому развитию.
2. Содействовать расширению возможностей детского организма.
3. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
4. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать навык правильной осанки, улучшить координацию движений.
5. Способствовать закаливанию детского организма.

#### **Образовательные:**

1. Формировать теоретические и практические навыки освоения водного пространства.
2. Учить плавательным навыкам и умениям.

#### **Развивающие:**

1. Обогащать спектр двигательных умений и навыков.
2. Развивать творческое и образное мышление детей, их самовыражение в игре, расширить их интеллектуальные возможности.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать нравственно-волевые качества, смелость, самостоятельность, активность, умение справляться с нерешительностью и неуверенностью.
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием, обеспечить благоприятный эмоциональный фон при выполнении упражнений в водной среде.

### 1.3. Содержание программы по плаванию на учебный год.

1 год обучения (младшая группа 3-4 года)

1 полугодие

Месяц, неделя	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:				
Сентябрь 3 неделя	Ознакомление с водой Передвижение в воде вдоль бортика	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
		Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
Сентябрь 4 неделя	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:				
Сентябрь 1 неделя	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, шест, плавательные доски, обруч
Октябрь 2 неделя	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:				
Октябрь 3 – 4 неделя	Лежание на воде в горизонтальном положении	Приседание в парах. Упор лежа на прямые руки; ноги вытянуть – «ноги всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем	Плавающие и тонущие игрушки
Ноябрь 1 неделя	Горизонтальное положение на воде. Передвижения Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»			
Ноябрь 2 неделя	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтаны»		
Ноябрь 3 неделя	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз		

Раздел. Вдох и выдох:

Декабрь 1 неделя	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
Декабрь 2 неделя	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду до появления кругов и воронки		
Раздел. Игры и развлечения в воде:				
Декабрь 3-4 неделя	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

Месяц, неделя	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:				
Январь 1 неделя	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
Январь 2 – 3 неделя	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»		
Раздел. Погружение лица в воду:				
Февраль 1-2 неделя	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
Февраль 3 неделя	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»		
Март 1 неделя	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. Всплытие и лежание на воде:				
Март 2-3 неделя	Лежание на воде с поддержкой	Всплытие и лежание на воде при поддержке взрослого	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплытию. Учить всплывать и лежать на воде	Шест, гимнастические палки, доски для плавания
Март 4-5 неделя	Всплытие и лежание на воде	Всплытие и лежание на воде - упражнение «Звездочка»		
Апрель 1 -2 неделя	Всплытие и лежание на воде	Всплытие и лежание на воде - упражнение «Медуза»		
Апрель 3-4 неделя	Всплытие и лежание на воде	Всплытие и лежание на воде - упражнение «Поплавок»		
Раздел. Игры и развлечения на воде:				
Май 1-2 неделя	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:				
Май 3-4 неделя	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, поддерживаю- щие пояса

2 год обучения (средняя группа 4-5 лет)  
1 полугодие

Месяц, неделя	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения:				
Сентябрь	Правила поведения	Инструктаж по ТБ.	Закрепить знания	Плавающие и

3 неделя	в бассейне и на воде Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	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	детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	тонушие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
		Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»		
Сентябрь 4 неделя	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		
Октябрь 1 неделя	Передвижение в воде парами	Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)		
<b>Раздел. Погружение в воду:</b>				
Октябрь 2 неделя	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонушие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
Октябрь 3 неделя	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		
Октябрь 4 неделя	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку».		

Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде:

Ноябрь 1 неделя	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.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски
Ноябрь 2 неделя	Всплытие и лежание на воде	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»		
Ноябрь 3 неделя	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
Декабрь 1 неделя	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.	Учить выполнять скольжение на груди	

Раздел. Вдох и выдох:

Декабрь 2 неделя	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, шест, гимнастические палки, доски для плавания
Декабрь 3 неделя	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:				
Декабрь 4 неделя	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

Месяц, неделя	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения:				
Январь 2 неделя	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.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
Январь 3 неделя	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	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	
Январь 4 неделя	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
Раздел. Погружение в воду:				
Февраль 1 неделя	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, шест, плавательные доски, обруч

Февраль 2 неделя	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		
Февраль 3 неделя	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:

Март 1 неделя	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.	Шест, гимнастические палки, доски для плавания
Март 2-3 неделя	Всплывание и лежание на воде на спине.	Всплывание и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой		
Март 4-5 неделя	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.		

Апрель 1-2 неделя	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)		
Апрель 3-4 неделя	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:				
Май 1-2 неделя	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:				
Май 3-4 неделя	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

## 3 год обучения (старшая группа 5-6 лет)

## 1 полугодие

Месяц, неделя	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения:				
Сентябрь 3 неделя	Правила поведения в бассейне и на воде ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	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 Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
Сентябрь 4 неделя	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:				
Октябрь 1-2 неделя	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
Октябрь 3-4 неделя	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, лежание, скольжение на воде:				
Ноябрь 1 неделя	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	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.

Ноябрь 2-3 неделя	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры	подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	
Раздел. Вдох и выдох:				
Декабрь 1-2 неделя	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 продолжительный выдох на воду и под водой	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Игры и развлечения в воде:				
Декабрь 3-4 неделя	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

Месяц, неделя	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Погружение в воду:				
Январь 1-3 неделя	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, шест, плавательные доски, обруч
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:				
Февраль 1-3 неделя	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».	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
Март 1 неделя	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	Продолжать учить делать выдох в воду	
Март 2-3 неделя	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		

Март 4-5 неделя	«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		
Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»:				
Апрель 1-2 неделя	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
Апрель 3-4 неделя	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:				
Май 1-2 неделя	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				
Май 3-4 неделя	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

4 год обучения (6-7 лет подготовительная группа)

1 полугодие

Месяц, неделя	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения:				
Сентябрь 3 неделя	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 различным	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи

	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	и способами	
Сентябрь 4 неделя	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:				
Октябрь 1 неделя	Погружение в воду с 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	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
Октябрь 2 неделя	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	, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	
Раздел. Всплытие и лежание на воде:				
Октябрь 3 неделя	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплытие 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;	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания

			выполнять скольжение на груди «стрелой»	
Раздел. Скольжение на груди:				
Октябрь 4 неделя	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 скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
Ноябрь 1 неделя	Скольжение на груди с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук	выполнение работ ног в технике «кроль»	
Ноябрь 2-3 неделя	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль»	выполнение работ ног в технике «кроль»	
Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:				
Декабрь 1 неделя	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
Декабрь 2-3 неделя	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:				
Декабрь 4 неделя	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

Месяц, неделя	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Всплывание, лежание на воде:				
Январь 1-2 неделя	«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:				
Январь 3 неделя	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, шест, гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Скольжение на спине:				
Февраль 1-2 неделя	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 технике «кроль» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
Февраль 3 Неделя	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»		
Март 1 неделя	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		
Март 2-3 неделя	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:				
Март 4	Работа рук способом «кроль», стоя на дне	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на	Совершенствовать работу ног и рук	Очки, плавательные

неделя	бассейна в наклоне, с продвижением	месте и с продвижением	облегченным способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием	льные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
Март 5 неделя	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:				
Апрель 1-2 неделя	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
Апрель 3-4 неделя	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:				
Май 1-2 неделя	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 навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Диагностика:				
Май 3-4 неделя	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

#### 1.4. Планируемые результаты

##### Младшая группа (3–4 года)

Возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Начинается *первый этап*, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды – сопротивлением, поддерживающей силой и др.

##### К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду

- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер
- или до груди
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох на дводойи выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

### **Средняя группа (4–5 лет).**

В возрасте 4 - 5 лет начинается *второй этап*: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения ходить в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку.

Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

#### **К концу года дети могут:**

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

### **Старшая группа (5–6 лет).**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде.

Продолжается закрепление основных навыков плавания.

#### **К концу года дети могут:**

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

- Выполнять упражнение «Поплавок».

### **Подготовительная к школе группа (6–7 лет)**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

#### **К концу года дети могут:**

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

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по плаванию «Морские котики»**

1 год обучения (3-4 года)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1

2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1
3	Умывание в воде бассейна. Плескание	1
4	Отработка движения рук в воде	1
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	3
6	Передвижения по дну бассейна шагом	1
7	Передвижения по дну бассейна бегом	1
8	Передвижения по дну бассейна прыжками	2
9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	2
10	Передвижения в воде на руках по дну бассейна	2
11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2
12	Опускание лица в воду, стоя на дне	2
13	Открывание глаз в воде, стоя на дне	2
14	Приседания в воде	2
15	Погружения в воду (с опорой)	2
16	Погружения в воду (без опоры)	2
17	Погружения с рассматриванием предметов	2
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2
19	Контрольные занятия	2
	Итого:	32

#### 2 год обучения (4-5 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1

3	Выдох перед собой в воздух	1
4	Выдох на воду	1
5	Выдох на границе воды и воздуха	3
6	Выдох в воду	1
7	Игры с использованием выдоха в воду	1
8	Упражнение на всплывание	2
9	Лежание на груди	2
10	Лежание на спине	2
11	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2
12	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	2
13	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	2
14	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	2
15	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	2
16	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2
17	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	2
18	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	2
19	Контрольные занятия	2
	Итого:	32

### 3 год обучения (5-6 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1
3	Скольжение на спине с движениями рук	1
4	Движения ног на суше	1
5	Движения ног в воде, сидя	2

6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1
7	Движения ног в воде, опираясь на руки	1
8	Движения ног, лежа на груди с опорой	2
9	Движения ног, лежа на спине	2
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2
11	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2
12	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	2
13	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног	2
14	Движения рук на суше	2
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	2
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2
19	Контрольные занятия	3
	Итого:	32

#### 4 год обучения (6-7 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1

3	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	1
4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	2
5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	2
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	1
7	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	1
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	2
9	Движения рук на суше в сочетании с дыханием	2
10	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	2
11	Плавание за счет движений рук	2
12	Плавание облегченными способами в полной координации	2
13	Игры с использованием облегченных способов плавания	2
14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	2
15	Упражнения имитационного характера	2
16	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	2
17	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	2
18	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	1
19	Контрольные занятия	3
	Итого:	32

Количество часов может варьироваться с учетом периода подготовки и проведения мероприятий, т.к. на это отводится дополнительное время вне занятий.



Количество занятий, последовательность и тематика могут варьироваться с учетом степени усвоения материала.

## 2.2 Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число /Время	Количество часов	Место проведения
1	Сентябрь	23.09.22 30.09.22 17.30- 19.10	1/2	Плавательный бассейн
2	Октябрь	07.10.22 14.10.22 17.30- 19.10 21.10.22 28.10.22	1/4	Плавательный бассейн
3	Ноябрь	11.11.22 18.11.22 17.30- 19.10 25.11.22	1/3	Плавательный бассейн
4.	Декабрь	02.12.22 09.12.22 17.30- 19.10 16.12.22 23.12.22	1/4	Плавательный бассейн
5.	Январь	13.01.23 20.01.23 17.30- 19.10 27.01.23	1/3	Плавательный бассейн
6.	Февраль	03.02.23 10.02.23 17.30- 19.10 17.02.23	1/3	Плавательный бассейн
7.	Март	03.03.23 10.03.23 17.30- 19.10 17.03.23 24.03.23 31. 03.23	1/5	Плавательный бассейн
8.	Апрель	07.04.23 14.04.23 17.30- 19.10 21.04.23 28.04.23	1/4	Плавательный бассейн
9.	Май	05.05.23 12.05.23 17.30- 19.10 19.05.23 26.05.23	1/4	Плавательный бассейн

### 2.3. Условия реализации программы

Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды, с обязательным присутствием медицинского работника.

Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы типа «вьетнамки»). Также детям необходимо мыло, мочалки и полотенца, которые хранятся и обрабатываются в прачечной ДООУ.

Обучение плаванию проходит по подгруппам, 1 раз в неделю.

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
Младшая	1	8-10	от 15 до 20-25
Средняя	1	10-12	от 20 до 25-30
Старшая	1	10-12	от 25 до 30-35
Подготовительная к школе	1	10-12	от 25- 30 до 35- 40

Помещение бассейна необходимо проветривать через 30—40 минут в течение 5—7 минут. Два раза в день проводить сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

#### Перечень основных средств обучения

- плавательные доски;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники;
- очки для плавания;
- мячи разных размеров;
- обручи плавающие и с грузом;
- страховочный шест;
- поплавки цветные (флажки) ;
- нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой;
- музыкальный центр;
- диски с музыкальными композициями.
- наглядные пособия;
- подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

## 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится один раз в год (в мае месяце). В начале года (в октябре) оценка плавательной подготовленности проводится в виде наблюдения.

Полученные данные сравниваются с средними показателями и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся с плаванием.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение. (4 балла)
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильное выполнение упражнения. Ребенок выполняет с помощью. (3 балла)
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение. (2 балла)

Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

## 2.5. Методические материалы

- Наблюдение
- опрос
- беседа
- диалог
- творческий отчет

### Основное содержание занятий.

- Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, сначала без музыки, а в последующих занятиях с музыкой, усложняя комплекс.
- Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания, состоит из выполнения плавательных движений, элементов статистического и художественного плавания, комплексного использования навыков плавания в самостоятельной деятельности, в сотворчестве с педагогом, упражнений на развитие акватворчества.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнений на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений.

## **2.6. Список литературы**

1. «Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой, 6-е изд., дополнительное – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2021г -366с.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие.-СПб: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.-112 с., ил.
3. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003.-80с.: ил.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. -80 с., ил.
- 5.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.: ил.
6. Щелканова Е.А. [http:// www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru).

