

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 17
«ЛАДУШКИ»**

Принято педсоветом №1
от 31.08.2017 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДС № 17
_____ Я.В.Полятыкина
приказ № _____ от 31.08.2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Морские звездочки»
образовательная область
«Физическая культура»**

Составители Инструкторы по
физической культуре (плавание):
Прокопьева Н.В.
Арсланова З.В.

Нижневартовск, 2017 г

Содержание

Паспорт программы	3
1. Пояснительная записка	4
2. Основы построения и реализации программы	6
2.1 Принципы обучения плаванию	6
2.2 Формы, методы, этапы и средства обучения плаванию	7
3. Содержание программы	11
3.1 Календарно-тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста	13
3.2 Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста	20
3.3 Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста	26
3.4. Мониторинг уровня усвоения программы детьми по плаванию	32
4 Механизм реализации программы	45
Список литературы	46

1. Паспорт программы

Нормативно-правовые основы разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Федеральным Законом «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012г. ➤ СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»; ➤ «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования ➤ Уставом ДОУ
Название программы	«Морские звездочки»
Автор-составитель:	Инструктор по физической культуре (плаванию) МАДОУ ДС №17 «Ладушки» Прокопьева Н.В., АрслановаЗ.В.
Исполнитель программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №17 «Ладушки»
Сроки реализации программы	1 год
Цель программы	Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; • освоить технические элементы плавания; • обучить основному способу плавания «Кроль»; «Брасс»
Ожидаемый результат	<p>Реализация программы предполагает получение следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение детей погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; -умение выполнять лежание на воде (на груди и на спине); -умение выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног; - умение плавать способом «кроль» («брасс»- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений).

1.1. Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е. К.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Особенно необходимо плавание для детей с нарушениями зрения. Кроме зрительных отклонений у детей присутствуют вторичные отклонения – нарушения осанки, ориентированности в пространстве, двигательной координации, неустойчивость эмоционально-волевой сферы. Спазм позвонков шейного отдела приводит к затрудненному кровоснабжению головного мозга и зрительного аппарата.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»; «Брасс»
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 4-7 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

2.1 Принципы обучения плаванию

1. **Систематичность.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.

2. **Доступность.** Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям дошкольного возраста.

3. **Активность.** Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.

4. **Наглядность.** Объяснение, сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д

5. **Последовательность и постепенность.** Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

2.2 Формы, методы, этапы и средства обучению плаванием

Формы обучения

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 10-12 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы обучения

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;

- метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

Словесные методы.

Словесные методы — рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Этапы обучения (условные):

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На

занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На последнем, четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: — ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте),

— изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры - все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Средства

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

- упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте — наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям — упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой.

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

Игры.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а так же воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

3. Содержание программы:

Структура занятия:

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

Задачи для детей среднего дошкольного возраста

1. Ознакомление с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
2. Освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
3. Умение делать вдох-выдох с задержкой дыхания на вдохе;
4. Устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
5. Обучение открыванию глаз и ориентировке в воду;
6. Освоение равновесия и обтекаемого положения тел в воде.

3.1 Календарно тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста

Месяц № Неделя	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь 1,2	1,2	Мониторинг	Выявление уровня плавательных навыков	
3	3	Мы учимся плавать	Учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	Соблюдать правила поведения в бассейне
4	4	Лодочки	Обучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно. Не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Фонтан», «Умывание» Игра: «Морской бой» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
5	5	Лодочки	Закрепить умение детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно. Не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Фонтан», «Умывание» Игра: «Морской бой» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика
Октябрь 6	6	Мы веселые ребята	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Лежание на воде», «Поплавок». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
7	7	Мы веселые ребята	Упражнять детей в уверенном погружении в воду; закреплять ходьбу вперед и назад, преодолевая сопротивление воды; продолжать приучать действовать организованно, не толкать друг друга	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Лежание на воде», «Поплавок». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
8	8	Сердитая	Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с	1. Вводная часть Сухая разминка.

		рыбка	головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость	2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
9	9	Карусели	Закреплять умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; готовить детей к выполнению лежания (на груди и на спине); продолжать разучивать движения ногами	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Октябрь 10	10	Мы смелые	Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде держась руками за плавательную доску; (глубина воды по пояс); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде самостоятельно.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Фонтан», «Умывание» Игра: «Морской бой» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика
11	11	Мы играем	Продолжать обучать детей принимать горизонтальное положение в воде держась руками за плавательную доску; (глубина воды по пояс); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде самостоятельно.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Фонтан», «Умывание» Игра: «Морской бой» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика
12	12	Мы играем	Продолжать обучать детей принимать горизонтальное положение в воде держась руками за плавательную доску; (глубина воды по пояс); упражнять в выполнении движений парами.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Фонтан», «Умывание» Игра: «Морской бой» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
13	13	Мы смелые	Закрепить принимать горизонтальное положение в воде; самостоятельно, без напоминания выполнять игровые действия в знакомых играх.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Фонтан», «Умывание» Игра: «Морской бой» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
Декабрь 14	14	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза»,

			ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	«Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
15	15	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
16	16	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
17	17	Караси и щука	Закрепить всплывание и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
18	18	Развлечение на воде «Новый год»		
Январь 19	19	Лягушата	Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
20	20	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
21	21	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине)	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть.

				Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Февраль 22	22	Медузы	Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
23	23	Медузы	Продолжать обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
24	24	Медузы	Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
25	25	Рыбки	Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Март 26	26	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
27	27	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
28	28	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и	1. Вводная часть Сухая разминка.

			на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
29	29	Караси и щука	Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Апрель 30	30	Лягушата	Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
31	31	Лягушата	Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
32	32	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
33	33	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине)	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Май 34	34	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда».

			«Кроль» (на груди и на спине)	3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
35	35	Итоговое занятие – праздник на воде «В гостях у Нептуна»		
36	36	Мониторинг	Выявление уровня сформированности двигательных навыков детей на воде	

Задачи для детей старшего дошкольного возраста

1. Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
2. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами);
3. Ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
4. Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
5. Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
6. Освоение выдохов в воду;
7. Умение вытягиваться вперед в направлении движения;
8. Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

3.2 Календарно тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)

Месяц № Неделя	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь 1,2	1,2	Мониторинг	Выявление уровня плавательных умений и навыков	
3	3	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
4	4	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
5	5	Караси и щука	Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Октябрь 6	6	Лягушата	Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
7	7	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.

8	8	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
9	9	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине)	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Ноябрь 10	10	Медузы	Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
11	11	Стрелы	Продолжать обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
12	12	Торпеды	Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
13	13	Рыбки	Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Декабрь 14	14	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть

			двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
15	15	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
16	16	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
17	17	Караси и щука	Закрепить всплывание и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
18	18	Развлечение на все «Новый год»		
Январь 19	19	Лягушата	Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
20	20	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
21	21	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда».

			«Кроль» (на груди и на спине)	3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Февраль 22	22	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
23	23	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
24	24	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
25	25	Караси и щука	Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Март 26	26	Лягушата	Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
27	27	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.

28	28	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
29	29	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине)	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Апрель 30	30	Медузы	Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
31	31	Стрелы	Продолжать обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
32	32	Торпеды	Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
33	33	Рыбки	Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Май 34	34	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть

			закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине)	Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
35	35	Итоговое занятие – праздник на воде «В гостях у Нептуна»		
36	36	Мониторинг	Выявление уровня сформированности двигательных навыков детей на воде	

3.2 Календарно тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет)

Месяц № Неделя	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь 1,2	1,2	Мониторинг	Выявление уровня плавательных умений и навыков	
3	3	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
4	4	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
5	5	Караси и щука	Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Октябрь 6	6	Лягушата	Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
7	7	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.

8	8	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
9	9	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине)	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Ноябрь 10	10	Медузы	Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
11	11	Стрелы	Продолжать обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
12	12	Торпеды	Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
13	13	Рыбки	Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Декабрь 14	14	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть

			двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
15	15	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
16	16	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
17	17	Караси и щука	Закрепить всплывание и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
18	18	Развлечение на все «Новый год»		
Январь 19	19	Лягушата	Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
20	20	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
21	21	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда».

			«Кроль» (на груди и на спине)	3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Февраль 22	22	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
23	23	Караси и щука	Учить детей лежать на поверхности воды, без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
24	24	Мы смелые	Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
25	25	Караси и щука	Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Март 26	26	Лягушата	Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
27	27	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.

28	28	Медузы	Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
29	29	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине)	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Апрель 30	30	Медузы	Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
31	31	Стрелы	Продолжать обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
32	32	Торпеды	Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
33	33	Рыбки	Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Май 34	34	Стрелы	Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног;	1. Вводная часть Сухая разминка. 2. Основная часть

			закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине)	Упражнение: «Медуза», «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
35	35	Итоговое занятие – праздник на воде «В гостях у Нептуна»		
36	36	Мониторинг	Выявление уровня сформированности двигательных навыков детей на воде	

3.4. Мониторинг уровня усвоения программы дошкольниками по плаванию

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное дошкольное образование направленно на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни – детства. Тем не менее существует проблема, решение которой значимо для будущего нашей страны, - это воспитание подрастающего поколения, поколения с высоким уровнем телесно – двигательных, духовных и интеллектуальных способностей, с достаточным для полноценной жизнедеятельности уровнем здоровья и физического развития.

Здоровье нации во многом зависит от ценностей ориентации подрастающего поколения, от того, насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на прятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека.

Физиологической основой обучения плаванию в условиях ДОУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами.

Так как в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, плавание способствует формированию и укреплению скелета. Активные движения ног в безопорном положении, большая амплитуда и динамичность движений увеличивают работоспособность и силу разных мышц, благодаря чему укрепляется опорно – двигательный аппарат.

Особое положение тела в воде оказывает благоприятное воздействие на центры головного мозга. Даже легкое ее течение, колебание, волны массируют тело, укрепляя сосуды кожи и нервные окончания. Это активизирует «игру сосудов», повышает обмен веществ, облегчает отток крови, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы.

Плавание – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давления воды. Выдох, который обычно выполняют в воду, так затруднен. Такая регулярная «гимнастика» укрепляет дыхательную мускулатуру, что очень важно для детей с заболеваниями органов дыхания.

Плавание оказывает большое влияние и на формирование психических процессов ребенка. Кроме того, в процессе плавания развиваются и различные виды памяти.

Приоритетным направлением деятельности дошкольного учреждения является оздоровительно-образовательное сопровождение личности ребенка, обеспечивающее полноценное развитие, охрану психофизического здоровья, образовательную и социальную компетентность.

В соответствии с программой развития ДОУ, образовательной программой, на основе результатов мониторинга контингента детей, их физического и физиологического состояния определена *цель*:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, всестороннее физическое развитие дошкольника, организация комплексного сопровождения образовательного процесса по раннему обучению плаванию на основе отслеживания мониторинга сформированности умений и навыков посредством скоординированного взаимодействия всех субъектов оздоровительно-образовательного процесса.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.
- Рекомендации В.К. Велитченко, заслуженного врача России.
- Статические данные проверки плавательных умений детей, следующих детских дошкольных учреждений г.Нижевартовска:

№17 (инструктор по плаванию – Прокопьева Н.В.),

№41 (инструктор по плаванию - Неничас В.И).

№50 (инструктор по плаванию - Щербинина Т.Л.),

№62 (инструктор по плаванию – Горохова М.П.),

№90 (инструктор по плаванию – Руденко З.Е.)

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

Вдох и выдох в воду.				
	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек	3 раза	3 раза
Средний	2,1 сек	2,0 сек	2 раза	2 раза
Низкий	1,1сек	1,0 сек	1 раз	1 раз

Методика выполнения (для детских садов комбинированного вида):
И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Методика выполнения (для детских садов компенсирующего вида):
И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, погрузиться до уровня рта, выдохнуть, «заводя моторчик».

Оценка уровней:

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Умение лежать на груди.		
	Мальчики	Девочки
Высокий	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Средний	3,0 сек с опорой	2,5 сек с опорой
Низкий	1,0 сек с опорой	1,0 сек с опорой

Методика выполнения: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду.

Оценка уровней: Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.

- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди с опорой.		
	мальчики	Девочки
Высокий	2,50 метра	2,00 метра
Средний	2,00 метра	1,50 метра
Низкий	1,50 метра	1,00 метра

Методика выполнения: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней: Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

Вдох и выдох в воду.				
1. <u>Для детских садов комбинированного вида</u>				
	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	4,0 сек	3,5 сек	4 раза	4 раза
Средний	3,0 сек	2,5 сек	3 раза	3 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	2 раза	2 раза

2. <u>Для детских садов компенсирующего вида</u>				
	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,0 сек	3,0 сек	3 раза	3 раза
Средний	2,0 сек	2,0 сек	2 раза	2 раза
Низкий	1,0 сек	1,0 сек	1 раз	1 раз

Методика выполнения: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Оценка уровней:

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Умение лежать на груди и на спине		
	Мальчики	Девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек
Средний	4,0 сек	3,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика выполнения: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Примечание: опускание лица в воду в садах компенсирующего вида происходит на усмотрение ребенка, т.е. не обязательно.

Скольжение на груди.				
	1. <u>Для детских садов комбинированного вида</u>		2. <u>Для детских садов компенсирующего вида</u>	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	3,00 метра	3,00 метра	2,00 метра	2,00 метра
Средний	2,50 метра	2,50 метра	1,80 метра	1,80 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра	1,50 метра	1,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду, скольжение самостоятельно выполняется без плав. средств.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды, скольжение самостоятельно выполняется с помощью плав. средств.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на спине.		
	Мальчики	Девочки
Высокий	2,50 метра	2,00 метра
Средний	2,00 метра	1,50 метра
Низкий	1,50 метра	1,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

Скольжение на груди с работой ног.				
	<u>1. Для детских садов комбинированного вида</u>		<u>2. Для детских садов компенсирующего вида</u>	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	3,50 метра	3,00 метра	3,00 метра	2,50 метра
Средний	3,00 метра	2,50 метра	2,50 метра	2,00 метра
Низкий	2,50 метра	2,00 метра	2,00 метра	1,50 метра

Методика выполнения: И.п.: стоя, спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - на поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду, самостоятельное выполнение.
- Средний – на поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги, выполнение с опорой.
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на спине с работой ног.				
	<u>1. Для детских садов комбинированного вида</u>		<u>2. Для детских садов компенсирующего вида</u>	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	3,00 метра	2,50 метра	1,80 метра	1,80 метра

Средний	2,50 метра	2,00 метра	1,50 метра	1,50 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра	1,00 метра	1,00 метра

Методика выполнения: И.п.: стоя, лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на спине выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду. Упражнение выполняется самостоятельно, без опоры.
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги. Упражнение выполняется с опорой.
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди с помощью работы ног и рук с выдохом в воду.				
	1. Для детских садов комбинированного вида		2. Для детских садов компенсирующего вида	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	4,00 метров	3,50 метров	2,50 метра	2,50 метра
Средний	3,50 метров	3,00 метров	2,00 метра	2,00 метра
Низкий	3,00 метров	2,50 метра	1,50 метра	1,50 метра

Методика выполнения. И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди, одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду.
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Скольжение на спине с помощью работы ног и рук с выдохом в воду.				
	<u>1. Для детских садов комбинированного вида</u>		<u>2. Для детских садов компенсирующего вида</u>	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	3,00 метра	2,50 метра	2,50 метра	2,50 метра
Средний	2,50 метра	2,00 метра	2,00 метра	2,00 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра	1,50 метра	1,50 метра

Методика выполнения: И.п.: стоя лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на спине, одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий - вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

Вдох и выдох в воду.				
1. <u>Для детских садов комбинированного вида</u>				
	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Средний	3,0 сек	2,5 сек	6 раз	5 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

2. <u>Для детских садов компенсирующего вида</u>				
	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	4,0 сек	3,5 сек	3 раза	3 раза
Средний	3,0 сек	2,5 сек	2 раза	2 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	1 раз	1 раз

Методика выполнения: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Оценка уровней:

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.				
1. <u>Для детских садов комбинированного вида</u>				
	Скольжение на груди.		Скольжение на спине.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	3,50 метра	3,50 метра	3,00 метра	3,00 метра
Средний	3,00 метра	3,00 метра	2,50 метра	2,50 метра
Низкий	2,50 метра	2,50 метра	2,00 метра	2,00 метра
2. <u>Для детских садов компенсирующего вида</u>				

	Скольжение на груди.		Скольжение на спине.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	2,00 метра	2,00 метра	2,50 метра	2,50 метра
Средний	1,50 метра	1,50 метра	1,80 метра	1,80 метра
Низкий	1,00 метра	1,00 метра	1,00 метра	1,00 метра

Методика выполнения: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки.

Оценка уровней:

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

1. Для детских садов комбинированного вида				
	Скольжение на груди с движениями ног.		Скольжение на спине с движениями ног.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	4,00 метра	4,00 метра	3,50 метра	3,00 метра
Средний	3,50 метра	3,50 метра	3,00 метра	2,50 метра
Низкий	3,00 метра	3,00 метра	2,50 метра	2,00 метра

2. Для детских садов компенсирующего вида				
	Скольжение на груди с движениями ног.		Скольжение на спине с движениями ног.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	2,50 метра	2,50 метра	1,80 метра	1,80 метра
Средний	2,00 метра	2,00 метра	1,50 метра	1,50 метра
Низкий	1,50 метра	1,50 метра	1,00 метра	1,00 метра

Методика выполнения: И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

1. <u>Для детских садов комбинированного вида</u>				
	Кроль на груди		Кроль на спине	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	5,50 метра	5,00 метра	4,00 метра	3,50 метра
Средний	5,00 метра	4,50 метра	3,50 метра	3,00 метра
Низкий	4,50 метра	4,00 метра	3,00 метра	2,50 метра

2. <u>Для детских садов компенсирующего вида</u>		
	Кроль на груди и на спине	
	Мальчики	Девочки
Высокий	3,00 метра	3,00 метра
Средний	2,50 метра	2,50 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика выполнения: И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок.

Оценка уровней:

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами. Плавает, задерживая дыхание или на выдохе в воду. Вдох выполняется, подняв лицо над водой.
- Средний – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами. Плавает, задерживая дыхание или на выдохе в воду. Дыхание сбивается.
- Низкий – несогласованная, попеременная работа рук, ног, дыхание сбивается.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

4.Механизм реализации программы

- Программные мероприятия реализуются в установленном порядке исполнителями программы.
- Координацию деятельности по выполнению программы осуществляет администрация МАДОУ №17.
- Исполнителем программы является педагог кружка дополнительного образования.
- Организационно-методическое и информационное сопровождение программы осуществляет заместитель заведующего по воспитательной и методической работе.

Координатор:

- разрабатывает в пределах своих полномочий нормативно – правовые, локальные акты, необходимые для реализации программы;
- разрабатывает перечень показателей для контроля над ходом реализации программы;
- несет ответственность за своевременную, качественную подготовку и реализацию программы, обеспечивает эффективное использование средств выделенных на ее реализацию;
- обеспечивает методическое и организационно – техническое сопровождение реализации программы;
- проводит мониторинг реализации программы;
- подготавливает предложения по совершенствованию механизмов реализации программы.

Исполнитель:

- участвует в реализации мероприятий программы.

Список литературы.

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «Детство-Пресс, 2010 год.
 2. Л. В Мартынова, Т. Н. Попкова
Игры и развлечения на воде / Авторы - сост. Л. В. Мартынова, Т. Н. Попкова
- М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96с.
 3. Еремеева Л. Ф.
Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с., ил.
 4. КОРОП Ю. А., ЦВЕК С, Ф. Обучение детей плаванию. – К.: Рад. Шк.. 1985. – 96с.
 5. Осокина Т. И. Как научит детей плавать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – 3-е изд., дораб. И доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.
 6. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. Сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.:
- 3.4. Взаимодействие с родителями воспитанников.