

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 6»
г. Уссурийска Уссурийский городской округ

Утверждаю

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №6» г. Уссурийск
_____ Уклюдова С.В.
« ____ » _____ 2022 г.

Рабочая программа по обучению плаванию

Преподаватель: Маракулина Н.Н

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Цель программы.....	5
Задачи программы.....	5
Форма и режим занятий.....	5
Прогнозируемые результаты.....	6
Ожидаемый результат и способы определения их результативности.....	6
Формы подведения итогов.....	6
Способы проверки ожидаемого результата.....	6
Игры в воде.....	7
УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	8
Содержание программы для детей 1-й младшей группы 2-3 года... ..	10
Содержание программы для детей 2-й младшей группы 3-4 года.....	11
Содержание программы для детей средней группы 4-5 лет.....	12
Содержание программы для детей 2-й младшей группы 5-6 года.....	13
Содержание программы для детей средней группы 6-7 лет.....	15
Методическое обеспечение.....	16
Система работы по обучению плаванию детей 1—й младшей группы (2-3 года).....	17
Система работы по обучению плаванию детей 2-й младшей группы (3-4 года).....	18
Система работы по обучению плаванию детей средней группы (4-5 лет).....	20
Система работы по обучению плаванию детей старшей группы (5-6 лет).....	23
Система работы по обучению плаванию детей. Подготовительной к школе группы (6-7 лет).....	25
Материально-техническое обеспечение.....	27
Список литературы.....	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа обучения по плаванию в детском саду базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

1. Физическое развитие в ДОУ реализуется посредством основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой/. Программа разработана в соответствии с **Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования** (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), текущими нормативными документами.

2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

3. Т.И. Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной. «Обучение плаванию в детском саду». В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

4. Рабочая программа по плаванию направлена на разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Развивающие, воспитательные и обучающие задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

В дошкольном учреждении режим дня предусматривает занятия в плавательном бассейне: начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений, переходим собственно к обучению плаванию, т.е. умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на др. занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности

определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Нагрузка дозируется за счет повторений упражнений, температуры воды, воздуха, обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие и положительный настрой.

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящих под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с увеличением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д.

Социальное развитие ребенка осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д.

Всестороннее развитие личности играет важную роль в формировании и социальном становлении личности, пронизывает все сферы жизнедеятельности. Физическая культура является частью гармоничного формирования личности в процессе общекультурного развития.

Наше дошкольное образовательное учреждение имеет возможность проводить не только физкультурные занятия на суше, но и в воде. Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие в мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляется уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программы. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Цель программы

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для всестороннего физического развития (*развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно- сосудистой, дыхательной и нервной систем*).

Задачи программы

Развивающие:

- овладевать системой научных знаний;
- формировать нравственные, физические и др. качества личности;
- развивать творческие силы;

Обучающие:

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- знакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, нравственность, чувство собственного достоинства, самостоятельность.

Форма и режим занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

Данная программа предполагает 72 часа в год в младшей, средней, старшей и подготовительной группах - т.е. 2 раза в неделю по 30, 35-40 мин. Занятия по плаванию проводятся по подгруппам 8-12 человек.

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
6. Время самостоятельного купания и игр.

7.Релаксация(расслабляет, успокаивает организм : выдох в воду, лежание на воде).

8.Обтирание, сушка волос.

Прогнозируемые результаты

-Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.

-Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.

-Повышение интереса к спорту.

-Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.

-умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого).

При обучении плаванию детей дошкольного возраста используются разнообразные игры, которые позволяют активно двигаться в воде.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;

- правила личной гигиены;

- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

- плавать способом «кроль» («брасс»)- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений).

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формы подведения итогов

Форма подведения итогов реализации данной программы являются:

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

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии. Показатели. Методы:

1. Потребность в познании.

- 1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.
- 1.2. Информирование, беседа, игра
- 1.3. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

2. Потребность заниматься.
 - 2.1. Посещаемость занятий.
 - 2.2. Активность на занятиях.
 - 2.3. Мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками.
 - 3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, продемонстрировать свои успехи другим сверстникам.
 - 3.2. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.
 - 3.3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод одобрения.

4. Опыт ЗОЖ.
 - 4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.
 - 4.2. Самообслуживание, гигиена.
 - 4.3. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

Игры в воде

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

Игры используются на первых занятиях, когда дети знакомятся с водной средой. Играя, младшие дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее.

При обучении дошкольников плаванию используют различные пособия, игровой материал, инвентарь. Это позволяет сделать занятие интереснее, варьировать игры, придумывать новые. Имея достаточное количество инвентаря, можно придумывать несколько вариантов одной игры или усложнить ее.

**УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(2-3 года)**

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Адаптационный период	22	11	11
2.	Знакомство с бассейном. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
3.	Общее представление о плавании.	3	1	2
4.	Обучение движениям в воде.	8	1,5	6,5
5.	Избавление от водобоязни.	9	2	7
6.	Погружение под воду, ныряние.	11	2	9
7.	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.	7	1	6
8.	Подготовка к обучению плавания кролем.	7	2	5
9.	Диагностика, тестирование.	3	0,5	2,5
	Итого:	72	22	50

(3-4 года)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Общее представление о плавании.	2	1	1
3.	Обучение движениям в воде.	13	3	10
4.	Погружение под воду, ныряние.	14	3	11
5.	Обучение скольжению на груди и на спине.	16	3	13
6.	Обучение технике плавания кролем.	23	6	17
7.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	17	55

(4-5 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Обучение движениям в воде.	10	2	8
3.	Погружение под воду, ныряние.	19	5	14
4.	Обучение скольжению на груди и на спине.	15	4	11
5.	Обучение технике плавания кролем.	24	8	16
6.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	20	52

(5-6 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности, диагностика.	4	1	3
2.	Обучение движениям в воде.	2	-	2
3.	Погружение под воду, ныряние.	15	3	12
4.	Плавание на груди и на спине.	9	3	6
5.	Обучение рациональному дыханию.	13	4	9
6.	Обучение технике плавания кролем.	23	7	16
7.	Спортивные игры, праздники на воде.	4	1	3
8.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	19	53

(6-7 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	4	1	3
2.	Ориентация под водой.	3	-	3

3.	Плавание на груди и на спине.	26	8	18
	Обучение рациональному дыханию.	7	2	5
5.	Обучение технике плавания кролем.	19	6	13
6.	Спортивные игры, праздники на воде.	9	2	7
7.	Диагностика, тестирование.	4	1	3
	Итого:	72	20	52

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 лет

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория

Узнают о свойствах воды. Освоят передвижения в воде. Начнут выполнять простые упражнения, подводящие к обучению плаванию в дальнейшем.

Малыши узнают об основных умениях и навыках личной гигиены, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; о ситуациях угрожающих здоровью; о строении тела человека, его основных частях, их назначениях, правилах ухода за ними через стихи и потешки.

Практика

Спуск в бассейн с поддержкой и без и выход из него.

Свободно чувствовать себя в помещении бассейна.

Передвигаются в воде, держась за руку инструктора или за перила лестницы, постепенно переходят на самостоятельные передвижения в воде

Играют с надувными игрушками, кругами, мячами и другими предметами.

Знакомятся со свойствами воды, учатся не бояться брызг.

Приучаются слушать команды инструктора и выполнять нужные движения и упражнения в воде.

Осваивают игровые упражнения и игры, подводящие к погружению лица в воду и задержки дыхания под водой.

Формируются первые необходимые гигиенические навыки, самостоятельность в раздевании и надевании одежды, мыться под душем, пользоваться индивидуальными губками, сушить волосы под феном.

Игры на освоение передвижений в воде:

Игровые упражнения с предметами: «Поймай рыбку», «Догони мяч», «Плыви игрушка».

Игры: «Прыгаем как зайчики», «Хоровод», «Карусели», «Кораблики», «День и ночь», «Цапли», «Маленькие и большие ножки», «Фонтан», «Солнышко и дождик», «Догони меня», «Бегом за мячом» и т.д.

Упражнение на погружение в воду: «Горячий чай», «Умывание», «Черепашка», «Смелые ребята», «Море волнуется», «Волны на море» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 лет

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологической настрой.

Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок») ; движений ног как при плавании способом кроль.

Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела») .

Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Тестирование (контрольное упражнение) .

Праздник на воде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 лет

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).
Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

Теория

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов) .

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся») .

Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.
Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный) .

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног) .

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде) .

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении, при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.) .

Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды) .

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др).

Тестирование (контрольное упражнение) .

Праздник на воде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 лет

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт») : плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения) .

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки»,

«Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож?»...)

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 лет.

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с перепрыгиванием через нудолс и др.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета) ; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с

поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску) ; в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско», и др.

Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки») .

Тестирование (контрольное упражнение) .

Праздник на воде.

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

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

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

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

Методы обучения.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 лет

Задачи

- ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно;
- играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами на суше и на воде, и том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

– Правила поведения в бассейне.
– Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
-Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

– Входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте.

– Подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать, держась руками за бортик бассейна и самостоятельно.

– Погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду.

– Поливать воду себе на голову, умывать лицо.

- Присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну.
- Игры, эстафеты, развлечения в воде с различными предметами: игрушками, мячами, обручами и т.д.
- Выполнять «самолетик»- И.п.- ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге;
- Движения руками на груди и на спине с надувным крутом, поясами, «плавками-поплавками», нарукавниками.
- Движения ногами кролем на груди, кролем на спине, с надувным крутом, с нарукавниками, поясами, поддерживающими «плавками-поплавками»,
- Плавание различными сочетаниями движений и неспортивными и спортивными способами с нарукавниками, и другими поддерживающими средствами и без них на задержке дыхания, с дыханием;
- Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования

- Знать правила поведения в бассейне.
- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше, самостоятельно входить в воду;
- Опускать лицо в воду;
- Погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
- Погружаться в воду с головой, выполняя выдох в воду 3-5 раз; выполнять движения руками брассом - ногами кролем с нарукавниками, Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 3-4 лет

Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды; - ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения

– Упражнения на суше.

– Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

– Упражнения на воде.

– Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.

– Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.

– Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Упражнения для освоения с водой.

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

– Движение ногами кролем, брассом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а так же на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.

Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников: выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;

- выполнять движения руками брассом, ногами кролем: руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Ознакомить со свойствами воды
Октябрь	Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.
Ноябрь	Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, помогая себе руками. Учить ходить на руках по дну бассейна.
Декабрь	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками. Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна.
Январь	Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Февраль	Учить движения руками брассом, кролем без выноса рук из воды. Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость. Совершенствовать полный вдох и выдох в воду.
Март	Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.
Апрель	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Май	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4-5 лет

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
- учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;

- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
- Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.
- Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.

Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

Знать названия способов плавания.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.'

Стандарт

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами и без таковых.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития. Провести инструктаж о правилах поведения и технике безопасности в плавательном бассейне. Ознакомить детей со свойствами воды, приучать не бояться брызг.
Октябрь	Учиться передвигаться в воде на различной глубине Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза. Учить движениям руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении.
Ноябрь	Упражнять в погружении в воду, учить доставать предметы со дна, подпрыгивать, проныривать предметы (обруч). Воспитывать смелость, организованность. Учить выполнять глубокий вдох через рот и продолжительный выдох

	через рот или нос.
Декабрь	Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Формировать умение принять горизонтальное положение тела в воде, подготавливать к выполнению скольжения на груди. Активизировать внимание детей. Учить лежать на воде, скользить на груди, держась за доску и без неё.
Январь	Совершенствовать передвижение и ориентировку под водой. Совершенствовать движения руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении. Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине в сочетании с движениями ногами кролем (с подвижной опорой).
Февраль	Воспитывать у детей инициативу и настойчивость. Отрабатывать согласованность действий в скольжении на груди с выдохом в воду.
Март	Разучить скольжение на спине с подвижной опорой. Приучать детей действовать по сигналу. Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле
Апрель	Достигать ритмичных непрерывных движений ногами. Выявить уровень физического развития детей.
Май	Ознакомить с правилами поведения на открытых водоёмах.

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6 лет

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение плавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; расстояния;
- придать детям стараться проплыть, постоянно спортивными увеличивая способами; расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).
Знать гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений знаний.

Умения:

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, т.е на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;

- Комплексы специальных упражнений, упражнения пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой.

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде
- Упражнения в воде:
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
- Максимальное проплывание расстояний, плавание в одежде.

Требования:

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду,
 - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек..
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м;
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна:

- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарт

Плавание любым способом с вспомогательными средствами более 6 м.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку.
Октябрь	Напомнить правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне. Упражняться в передвижении в воде. Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры. Изучить (повторить) выдох в воду.
Декабрь	Изучить движения рук как при кроле на груди. Способствовать развитию координации движений в воде. Упражняться в плавании кролем на груди (при помощи плавающей опоры) с задержкой дыхания.
Январь	Изучить движения рук при плавании кролем на спине. Упражняться в плавании кролем на спине.
Февраль	Учиться согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. Учиться действовать по сигналу преподавателя. Закрепить и отрабатывать плавание кролем на груди и на спине.
Март	Изучить работу рук как при плавании брассом. Учить согласовывать движения рук брассом и дыхания (ноги работают кролем). Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног, дыхания.
Апрель	Побуждать детей плавать самостоятельно. Выявить уровень физического развития детей, определить результаты.
Май	Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на открытых водоемах.

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6-7 лет

Задачи:

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 12 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;

- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания:
- плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах;
- Частоте сердечных сокращений.
- Правила безопасности на воде; при катании на лодках,

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Месяц	Задачи
сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Проверить, напомнить правила поведения и технику безопасности в плавательном бассейне. Развивать интерес к занятию плаванием как видом спорта.
Октябрь	Учить смело, самостоятельно передвигаться в воде, нырять и доставать предметы со дна бассейна. Учить (повторить) скольжение на груди, на спине с плавающей опорой и без нее. Упражняться в выдохе в воду с поворотом головы. Учить(повторить)движения ног при плавании кролем на груди и на спине.
Ноябрь	Учить согласовывать движения ног и дыхание при плавании кролем на груди. Учить движения рук при плавании кролем на груди. Упражняться в плавании на спине с помощью ног.

Декабрь	Учить согласовывать движения рук при плавании кролем на груди и дыхание. Совершенствовать движения рук при плавании кролем на спине. Воспитывать организованность. Развивать ловкость. Совершенствовать полученные навыки плавания на спине.
Январь	Учить согласовывать движения ног, рук и дыхание при плавании кролем в полной координации. Изучить работу рук при плавании брассом .
Февраль	Учить согласовывать движения рук брассом и дыхание. Учить самостоятельности. Продолжать отрабатывать технику плавания кролем на груди и на спине.
Март	Учить «облегченному» брассу(ноги кроль +руки брасс + дыхание) Совершенствовать полученные навыки в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.
Апрель	Проведение диагностики физического развития детей, определение результатов.
Май	Повторение правил поведения и техники безопасности на открытых водоемах.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Поплавки цветные (флажки).
10. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
11. Магнитофон.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2010
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
3. А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.
4. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год. 10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
5. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год

Дополнительная литература

6. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
9. Пищикова Н.Г.Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
10. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.