

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»
г. БЕЛОЯРСКИЙ»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
От «31» августа 2020г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад «Сказка» г. Белоярский»
«31» августа 2020 г. №404



Курбачева О.В.

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Юный пловец»**

Составители:
Ярема Т.С.

Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад «Сказка» г. Белоярский»

г. Белоярский, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|---|------|
| I. Целевой раздел | |
| 1.1. Пояснительная записка. | 3 |
| Актуальность образовательной программы | 3 |
| 1.2. Цель и задачи образовательной программы внутреннего действия | 4 |
| 1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации Программы | 5 |
| 1.4. Возрастные характеристики развития детей | 6 |
| 1.5. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы внутреннего действия | 7 |
| II. Содержательный раздел | 9 |
| 2.1. Старшая группа (от 5 до 6 лет) | 9 |
| Годовой календарный учебный план на программный материал в старшей группе | 10 |
| Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в старшей группе | 11 |
| Содержание учебного материала | 14 |
| 2.2. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет) | 17 |
| Годовой календарный учебный план на программный материал в подготовительной группе | 17 |
| Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в подготовительной группе | 18 |
| Содержание учебного материала | 22 |
| 2.3. Направления работы | 25 |
| 2.4. Методы и приемы работы с детьми в непосредственно образовательной деятельности | 25 |
| | 26 |
| III. Организационный раздел | 27 |
| 3.1. Кадровое обеспечение Программы | 27 |
| 3.2. Материально-техническое обеспечение парциальной образовательной программы внутреннего действия | 27 |
| 3.3. Время и сроки реализации образовательной программы внутреннего действия | 27 |
| 3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды | 28 |
| IV. Литература | 29 |
| V. Дополнительный раздел | |
| Приложение 1 | 30 |
| План-график упражнений по плаванию во второй младшей и средней группах | |
| План-график упражнений по плаванию в старшей и подготовительной группах | |
| Приложение 2. | |
| Перспективное планирование упражнений по плаванию во второй младшей и средней группах | 35 |
| Перспективное планирование упражнений по плаванию в старшей и подготовительной группах | |
| Приложение 3. Сводные диагностические карты | 44 |

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Юный пловец» (далее – Программа) является программой **физкультурно- спортивной направленности**.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях ребенка» от 24.07.1998 №124-ФЗ.
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей» (с изменениями от 18 июля 2011 г.).
- Постановление Министерства образования Российской Федерации от 16 июня 1989 года № 7/1 «Концепция дошкольного воспитания».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Санитарно-эпидемиологические требования СанПиН 2.4.1.3049-13 «К устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста. В этом контексте важное место отводится обучению детей плаванию.

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный пловец» реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в ДОУ. Программа реализуется за рамками

ООП МАДОУ детский сад «Сказка» и разработана на основе общеобразовательной Программы ДО «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (М.: Мозаика – Синтез, 2010 г.); Программы Осокиной Т. И., Тимофеевой Е. А., Богоиной Т. Л «Обучение плаванию в детском саду». (М., Просвещение, 1991 г.).

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются элементы акваэробики, художественное слово, нестандартное спортивное оборудование.

Данный опыт может быть использован инструкторами по физической культуре, воспитателями ДОУ для создания оптимальной двигательной активности детей с целью охраны и укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования у детей потребности в регулярных занятиях плаванием, развития положительных эмоций, дружелюбия, повышения уровня произвольности действий, то есть с целью получения того, что так необходимо для успешной учебы в школе.

Модель двигательного режима, состоящая из разнообразных видов и форм двигательной деятельности, может быть взята за основу построения вариативных двигательных режимов в любом ДОУ.

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

1.3. Цель и задачи парциальной образовательной программы внутреннего действия

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливанию и укреплению детского организма и формирование всестороннего физического развития.

Задачи:

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

- **развивающие:** развивать двигательную активность детей; способствовать развитию костно-мышечного корсета; развивать координационные возможности;

навыки личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной обстановке; развивать интерес к занятиям физической культуры;

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

1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации Программы

В основу Программы заложены следующие **принципы:**

- принцип развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка;
- принципы научной обоснованности и практической применимости.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, может быть реализована в практике других ДОУ;

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

- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

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

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

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

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

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

- гуманитарный и системно - деятельностный характер взаимодействия инструктора по физической культуре (по плаванию) и детей, в основе которого лежит самоценность детства как важный этап в общем развитии человека – соблюдения его прав и свобод на физическое развитие, обеспечение его интересов, удовлетворение его потребностей, развитие его способностей;
- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;
- взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей в ДОО независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

1.4. Возрастные характеристики развития детей

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы – 5-7 лет.

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети должны понимать:

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

Дети должны уметь:

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

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур.

Дети должны уметь:

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

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

- выполнение дыхательной гимнастики;
- соблюдение гигиенических требований;
 - соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
 - выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;
 - применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Способы определения результативности реализации Программы - тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 1 раз в год (апрель) в виде контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации Программы:

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Годовой календарный учебный план на программный материал в старшей группе (от 5 до 6 лет)

| № п/п | Разделы Программы | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|----------------|-----------------|
| | | Всего в год | 1 полугодие | 11 полугодие |
| 1. | Специальные плавательные упражнения | 5 | 3 | 2 |
| 2. | Погружение в воду | 3 | 3 | - |
| 3. | Всплывание, лежание, скольжение на воде | 9 | 2 | 7 |
| 4. | Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди | 6 | - | 6 |
| 5. | Дыхательные упражнения. Вдох и выдох | 1 | 1 | - |
| 6. | Игры и развлечения на воде | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Диагностика | 1 | - | 1 |
| | Итого в год: | 27 | 10 | 17 |

Календарно-тематическое планирование занятий по плаванию в старшей группе

1 полугодие

| Кол-во недель | Кол-во час. | Тема НОД | Содержание | Задачи | Средства обучения |
|---|-------------|---|--|--|--|
| Раздел. Специальные плавательные упражнения: 3 часов | | | | | |
| 1 | 1 | Правила поведения в бассейне и на воде | Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи |
| 2 | 1 | ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения | Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила | | |
| 3 | 1 | Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль» | Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль» | | |
| Раздел. Погружение в воду: 3 часа | | | | | |
| 4 - 5 | 2 | Погружение в воду с головой с закрытыми глазами | Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята» | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч |
| 6 | 1 | Погружение в воду с головой с открытыми глазами | Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание | | |

| | | | | | |
|---|-----------|--|---|--|---|
| Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде: 2 часов | | | | | |
| 7 | 1 | Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой | Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок» | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой» | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания. |
| 8 | 1 | Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой» | Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры | | |
| Раздел. Вдох и выдох: 1 часа | | | | | |
| 9 | 1 | Выдох на воду. Выдох под водой | Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окутанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа | Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой | Гимнастические палки, доски для плавания |
| Раздел. Игры и развлечения в воде: 1 часа | | | | | |
| 10 | 1 | Свободное плавание | Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки | Гимнастические палки, доски для плавания |
| Итого: 10 | 10 | | | | |

2 полугодие

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

| Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»: 6 часов | | | | | |
|---|-----------|--|--|--|--|
| 10– 12 | 3 | Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением | Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением | Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль». | Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса |
| 13 – 15 | 3 | Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль». | Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры. | | |
| Раздел. Игры и развлечения на воде: 1 часа | | | | | |
| 16 | 1 | Эстафетное плавание. Игры, упражнения | Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки | Гимнастические палки, доски для плавания |
| Раздел. Диагностика: 1 часа | | | | | |
| 17 | 1 | Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием | Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду | Выявить уровень знаний, умений и навыков детей | Плавательные доски, поддерживающие пояса |
| Итого: 17 | 17 | | | | |

Содержание учебного материала.

1. Основы знаний о плавании:

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

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

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

уметь:

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

2. Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:

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

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

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

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

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

3. Погружение в воду:

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

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

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

уметь:

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

4. Всплывание, лежание и скольжение на воде:

- Имитационные упражнения на суше
- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

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

- действие выталкивающей силы воды;
- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

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

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

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди

- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

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

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;

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

6. Игры и развлечения на воде:

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

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

- названия и правила игр на воде;

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

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

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

2.2. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Годовой календарный учебный план на программный материал в подготовительной группе

| № п/п | Разделы Программы | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|----------------|-----------------|
| | | Всего в год | 1 полугодие | 11 полугодие |
| 1. | Специальные плавательные упражнения | 3 | 3 | - |
| 2. | Погружение в воду | 2 | 2 | - |
| 3. | Всплывание и лежание на воде | 3 | 1 | 2 |
| 4. | Скольжение на груди | 3 | 1 | 2 |
| 5. | Скольжение на спине | 6 | - | 6 |
| 6. | Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди | 5 | 2 | 3 |
| 7. | Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине | 2 | - | 2 |
| 8. | Игры и развлечения на воде | 2 | 1 | 1 |
| 9. | Диагностика | 1 | - | 1 |
| | Итого в год: | 27 | 10 | 17 |

Календарно-тематическое планирование занятий по плаванию в подготовительной группе

1 полугодие

| Кол-во недель | Кол-во час. | Тема НОД | Содержание | Задачи | Средства обучения |
|---|-------------|---|--|--|--|
| Раздел. Специальные плавательные упражнения: 3 часов | | | | | |
| 1 | 1 | Правила поведения в бассейне и на воде | Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи |
| 2 | 1 | ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения | Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила | | |
| 3 | 1 | Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль» | Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль» | | |
| Раздел. Погружение в воду: 2 часов | | | | | |
| 4 | 1 | Погружение в воду с головой с закрытыми глазами | Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята» | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч |
| 5 | 1 | Погружение в воду с головой с открытыми глазами | Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание | | |

| | | | | | |
|--|-----------|---|--|--|--|
| Раздел. Всплытие и лежание на воде: 1 час | | | | | |
| 6 | 1 | Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой | Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок» | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой» | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания |
| Раздел. Скольжение на груди: 1 час | | | | | |
| 7 | 1 | Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой» | Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры | Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль» | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания |
| | | Скольжение на груди с разным положением рук | Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук | | |
| | | Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» | Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» | | |
| Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 2 часа | | | | | |
| 8 | 1 | Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением | Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением | Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль». | Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса |
| 9 | 1 | Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль» | Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры. | | |
| Раздел. Игры и развлечения в воде: 1 часа | | | | | |
| 10 | 1 | Свободное плавание | Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки | Гимнастические палки, доски для плавания |
| Итого: 10 | 10 | | | | |

2 полугодие

| Кол-во недель | Кол-во час. | Тема НОД | Содержание | Задачи | Средства обучения |
|--|-------------|--|---|---|---|
| Раздел. Всплывание, лежание на воде: 2 часа | | | | | |
| 1 - 2 | 2 | «Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду | «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук | Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду | Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания |
| Раздел. Скольжение на груди: 2 часа | | | | | |
| 3 - 4 | 2 | Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием | Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием | Закреплять умение выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания |
| Раздел. Скольжение на спине: 6 часов | | | | | |
| 5 - 6 | 2 | Скольжение на спине с разным положением рук | Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук | Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания |
| 7 - 8 | 2 | Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль» | Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» | | |
| | | Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием | Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием | | |

| | | | | | |
|---|-----------|--|---|---|--|
| 9 - 10 | 2 | Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием | Выполнение упражнений на скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием | | |
| Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 3 часов | | | | | |
| 11 - 11 | 2 | Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением | Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением | Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием | Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса |
| 13 | 1 | Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль» | Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры | | |
| Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине: 2 часов | | | | | |
| 14 | 1 | Работа рук способом «кроль» на спине | Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением | Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием | Очки, плавательные доски, поддерживающие пояса |
| 15 | 1 | Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием | Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры | | |
| Раздел. Игры и развлечения на воде: 1 часа | | | | | |
| 16 | 1 | Эстафетное плавание. Игры, упражнения | Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков | Гимнастические палки, доски для плавания |
| Раздел. Диагностика: 1 часа | | | | | |
| 17 | 1 | Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием | Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду | Выявить уровень знаний, умений и навыков детей | Плавательные доски, поддерживающие пояса |
| Итого: 17 | 17 | | | | |

Содержание учебного материала.

1. Основы знаний о плавании:

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

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

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

уметь:

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

2. Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:

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

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

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

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

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

3. Погружение в воду:

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

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

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

уметь:

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

4. Всплывание и лежание на воде:

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

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

- действие выталкивающей силы воды;

уметь:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

5. Скольжение на груди:

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

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

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

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

6. Скольжение на спине:

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

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

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

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

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

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

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

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

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

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

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

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

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

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

9. Игры и развлечения на воде:

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

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

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

уметь:

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

2.3. Направления работы

- Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие
- Обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма
- Формирование основ двигательной и гигиенической культуры
- Взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей, оказания консультативной помощи родителям

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

Словесные методы:

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

Наглядные методы:

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

Практические методы:

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

Приемы:

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

Формы работы:

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

III. Организационный раздел

3.1. Кадровое обеспечение Программы

Программа реализуется инструктором по физической культуре ДОУ

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

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

3.3. Время и сроки реализации Программы

Возраст детей, участвующих в реализации парциальной образовательной программы внутреннего действия – 5-7 лет. **Срок реализации** – два учебных года.

Количество занятий и их ее длительность определены в соответствии с возрастом детей и максимально допустимыми нормативами по образовательной нагрузке в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13

Занятия проводится по 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: в старшей – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком (31 рабочая неделя) реализация дополнительной общеразвивающей программы «Юный пловец» (обучение детей плаванию) составляет 32 часа в год.

В те дни, когда бассейн не функционирует по уважительным причинам, организуется занятия по дополнительной общеразвивающей программы «Юный пловец» не проводятся.

Промежуточные и итоговый (в подготовительной группе) педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Юный пловец» (обучение детей плаванию) проводится один раз в год, в конце учебного года (май). Используются в основном низкоформализованные методики, в которых выводы делаются на основе визуальных наблюдений, текущих бесед с ребенком, родителями. Данные о результатах мониторинга заносятся в специальную карту развития ребенка в рамках основной общеобразовательной программы ДОУ. Полученные результаты являются основой для дальнейшего прогнозирования и планирования работы с детьми в следующей возрастной группе, осуществления необходимой и своевременной коррекции; одновременно служит педагогическим инструментом взаимодействия с родителями.

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

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

IV. Литература

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

V. Дополнительный раздел

Приложение 1

ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

| № | УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|----|--|----------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 |
| 1. | Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок» выполняя выдох «Гудок» сесть на дно | + | + | | | | | + | + | | + | | + | | | + | | + | |
| 2. | И.П.- упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли» | + | + | | | | | + | + | | | + | | + | | + | | + | |
| 3. | И.П.- упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка» | | | + | | | | + | + | | | | | | + | | + | | |
| 4. | Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох | | | | + | | | + | | | | + | | + | | + | | | |
| 5. | И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох | | | | | + | | + | + | + | | + | + | | | | + | | |
| 6. | Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки | | | | | | + | + | | | + | | + | | + | | | | |
| | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | + | | + |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | + | | + |

ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

| № | ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|-----|---|----------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 |
| 1. | И.П.-стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия | + | + | | + | | + | | | | | | | + | | | | | |
| 2. | «Полупоплавок» | + | + | | + | | | | | | | | | | | | + | | |
| 3. | «Медуза»(дыхание на полном вдохе 10-12 сек.) | | | + | + | | | | | | | | + | | | | | | |
| 4. | «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.) | | | | | | + | | + | | | | | | | | | | |
| 5. | «Бревнышко» с опорой руками и без неё | + | | | | | | + | | | | | | | | | | | |
| 6. | «Звездочка» на груди | | | + | | + | | | | | | | + | | | | + | | |
| 7. | «Звездочка» на спине | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | «Стрелка» | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | + |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| 9. | Сочетание упражнений №3,4,6,7,8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка») | | | | | | | | | + | | | + | | + | + | | + | |
| | | | | | | | | | | + | | | + | | | | | + | |
| 10. | Лежание на спине с поддержкой | | | | | | | | | | + | | | | | | | | |
| 11. | Лежание на спине с доской | | | | | | | | | | + | + | | + | + | | + | + | |
| 12. | Лежание на спине с плавающей доской между ног | | | | | | | | | | | + | + | | + | + | | + | |
| | | | | | | | | | | | | + | + | | | | | | |
| 13. | «Звездочка» на спине | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

| № | СКОЛЬЖЕНИЕ | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|----|---|----------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 |
| 1. | Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир») | + | + | | | | | | + | | + | | | | | | | | + |
| 2. | Скольжение на груди после толчка от дна | + | | | | | | + | | | | | + | + | | | | | |
| 3. | «Проскользни на груди после толчка от бортика» | | | | + | | | + | | | + | | | | | | | | + |
| 4. | Ныряние под воду в обруч | | + | | | + | | | + | | | | + | | | | | | + |
| 5. | «Торпеда» | | | | + | | + | | | + | | | | + | | + | | | |
| 6. | Скольжение на спине («Буксир») | | | + | | | + | | | + | | | | | | | | | + |
| 7. | Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика | | | | | + | | + | | | | + | | | | | + | + | |
| 8. | Скольжение на груди с поворотом на спину | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | |

ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

| № | <i>ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ</i> | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|----|--|----------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 |
| 1. | Наклон вперёд, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды | | + | | | + | | | | | | | | + | | | | | |
| 2. | Наклон вперёд, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой | | | + | | | + | | | | + | | | | + | | | | |
| 3. | Поочередные движения руками как при плавании кролем | | | | + | | | | | | | | | + | | + | | | |
| 4. | Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду | + | | + | | | | | + | | | | | | | | + | | |
| 5. | Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой | | | | | + | | + | | | | | | | | | | | |
| 6. | Поочередные движения руками, удерживая доску ногами | | | | | | + | | | + | | | | | | | + | | |
| 7. | Сочетание движений руками с дыханием | | | | + | | | | | | | + | | | | | | | |
| 8. | Выполнить плавание способом «кроль на груди» | | | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + |

ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

| № | <i>ДВИЖЕНИЕ НОГАМИ</i> | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|----|---|----------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 | 1 2 | 3 4 |
| 1. | Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании | + | | | | | + | | | | + | | | | | | | | |
| 2. | Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу | + | | | + | | | | | | + | | | | | | | | |
| 3. | Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами | | | + | | | | | + | | | | | | + | | | | |
| 4. | Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами | | | | + | | + | | | | | | + | | | | | | |
| 5. | Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании | | + | | | | | | | + | | | + | | | | | | |
| 6. | Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании | | | + | | + | | + | + | + | | + | | + | | + | + | + | + |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ**

| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|-----------------|---|---|---|---|
| Сентябрь | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. |
| | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». |
| | 3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 3. «Полупоплавок». | 3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 3. «Полупоплавок». |
| | 4. «Бревнышко» с опорой руками и без нее. | 4. «Бревнышко» с опорой руками и без нее. | 4. «Полупоплавок». | 4. Ныряние под воду в обруч. |
| | 5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). | 5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). | 5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды. |
| | 6. Скольжение на груди после толчка от дна. | 6. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду. | 6. Свободное плавание. | 6. Свободное плавание. |
| | 7. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании. | 7. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу. | 7. Игры. | 7. Игры. |
| | 8. Свободное плавание. | 8. Свободное плавание. | | |
| | 9. Игры. | 9. Игры. | | |

| | | | | |
|---------|--|---|---|--|
| Октябрь | 1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». | 1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». | 1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. |
| | 2. «Звёздочка» на груди. | 2. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.) | 2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 2. «Полупоплавок» |
| | 3. Скольжение на спине («Буксир»). | 3. Скольжение на спине («Буксир»). | 3. «Проскользи на груди после толчка от бортика» | 3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.) |
| | 4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой. | 4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду. | 4. Поочередные движения руками как при плавании кролем. | 4. «Торпеда». |
| | 5. Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами. | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 5. Сочетание движений руками с дыханием. |
| | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Свободное плавание. | 6. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу. | 6. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами. |
| | 7. Свободное плавание. | 7. Игры. | 7. Свободное плавание. | 7. Свободное плавание. |
| | 8. Игры. | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз) | 8. Игры. | 8. Игры. |
| | | | | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка». |

| | | | | |
|--------|--|--|---|---|
| Ноябрь | 1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | 1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | 1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки. | 1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки. |
| | 2. «Звёздочка» на груди. | 2. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.) | 2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 2. «Бревнышко» с опорой руками и без нее. |
| | 3. Нырание под воду в обруч. | 3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 3. «Торпеда». | 3. «Стрелка». |
| | 4. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды. | 4. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой. | 4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой. | 4. Скольжение на спине («Буксир»). |
| | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 5. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании. | 5. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами. | 5. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами. |
| | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Свободное плавание. | 6. Свободное плавание. |
| | 7. Свободное плавание. | 7. Свободное плавание. | 7. Игры. | 7. Игры. |
| | 8. Игры. | 8. Игры. | | |
| | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем». | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди | | |

| | | | | |
|---------|---|--|--|--|
| Декабрь | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». |
| | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. |
| | 3. «Стрелка» | 3. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». | 3. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. | 3. «Поплавок» (задержать дыхание на входе 10-12 сек.) |
| | 4. Скольжение на груди после толчка от дна. | 4. Многократные приседания без остановки. | 4. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | 4. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). |
| | 5. «Проскользи на груди после толчка от бортика». | 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 5. «Поплавок» (задержать дыхание на входе 10-12 сек.) | 5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). |
| | 6. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой. | 6. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 6. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 6. Ныряние под воду в обруч. |
| | 7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 7. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 7. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду. |
| | 8. Свободное плавание. | 8. Свободное плавание. | 8. Держать за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами. | 8. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. |
| | 9. Игры. | 9. Игры. | 9. Свободное плавание. | 9. Свободное плавание. |
| | | | 10. Игры | 10. Игры |

| | | | | |
|---------|---|--|--|---|
| Январь | 1. Лежание на спине с поддержкой. | 1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | 1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. |
| | 2. Лежание на спине с доской. | 2. «Торпеда». | 2. Лежание на спине с доской. | 2. Лежание на спине с плавающей доской между ног. |
| | 3. Скольжение на спине («Буксир»). | 3. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами. | 3. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). | 3. «Проскользи на груди после толчка от бортика». |
| | 4. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 4. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании. | 4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой. | 4. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу. |
| | 5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Свободное плавание. | 5. Свободное плавание. |
| | 6. Свободное плавание. | 6. Свободное плавание. | 6. Игры. | 6. Игры. |
| | 7. Игры. | 7. Игры. | | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди) |
| | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди | | | |
| Февраль | 1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох. |
| | 2. Сочетание упражнений №3, | 2. И.П. наклон вперед с поворотом | 2. И.П. наклон вперед с | 2. Попеременные приседания с |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | головой в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. | выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки. |
| | 3. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.). | 3. Лежание на спине с доской. |
| | 4. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 4. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 4. Скольжение на груди после толчка от дна. | 4. Нырание под воду в обруч. |
| | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 5. Сочетание движений руками с дыханием. | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди». |
| | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами. | 6. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании. |
| | 7. Свободное плавание. | 7. Свободное плавание. | 7. Свободное плавание. | 7. Свободное плавание. |
| | 8. Игры. | 8. Игры. | 8. Игры. | 8. Игры. |
| | | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка». | | |

| | | | | |
|-------------|---|--|---|--|
| Март | 1.И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты | 1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 1. И.П. – упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная | 1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без |
|-------------|---|--|---|--|

| | | | | |
|--------|---|--|--|--|
| | поплыли». | | лодка». | остановки. |
| | 2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удерживать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 2. Скольжение на груди с поворотом на спину. |
| | 3. Лежание на спине с доской. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 3. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 3. Скольжение на груди с поворотом на спину. | 3. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой. |
| | 4. Скольжение на груди после толчка от дна. | 4. «Торпеда». | 4. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 4. Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами. |
| | 5. Поочередные движения руками как при плавании кролем. | 5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды. | 5. Свободное плавание. | 5. Свободное плавание. |
| | 6. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Игры. | 6. Свободное плавание. |
| | 7. Свободное плавание. | 7. Свободное плавание. | | |
| | 8. Игры. | 8. Игры. | | |
| Апрель | 1.И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | 1. И.П. – упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка». | 1. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). |
| | 2. «Полупоплавок». | 2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и | 2. И.П. наклон вперед с | 2. Лежание на спине с доской. |

| | | | | |
|----------|--|--|---|---|
| | | вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. «Гудок», сесть на дно. | |
| | 3. Лежание на спине с доской. | 3. «Торпеда». | 3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. |
| | 4. Скольжение на груди с поворотом на спину. | 4. Поочередные движения руками как при плавании кролем. | 4. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду. |
| | 5. Выполнить плавание способом «кроль на груди». | 5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 5. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами. |
| | 6. Свободное плавание. | 6. Свободное плавание. | 6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Свободное плавание. |
| | 7. Игры. | 7. Игры. | 7. Свободное плавание. | 7. Игры. |
| | | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем» | 8. Игры. | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди) |
| | | | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз) | |
| М | 1.И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, | 1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», | 1. «Стрелка». | 1. «Стрелка». |

| | | | |
|--|--|--|--|
| продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | выполняя выдох «Гудок», сесть на дно. | | |
| 2. «Стрелка». | 2. «Стрелка». | 2. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). | 2. Выполнить плавание способом «кроль на груди» |
| 3. Ныряние под воду в обруч. | 3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 3. «Проскользи на груди после толчка от бортика». | 3. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. |
| 4. Выполнить плавание способом «кроль на груди» | 4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 4. Свободное плавание. |
| 5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Свободное плавание. | 5. Свободное плавание. | 5. Игры. |
| 6. Свободное плавание. | 6. Игры. | 6. Игры. | |
| 7. Игры. | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем»на спине | 7. Игры. | 7. Игры. |
| УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем»на груди | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Сводная диагностическая карта второй младшей группе

| № П/П | Ф.И. ребенка | Передвижение | Погружение лица в воду | Горизонтальное положение на воде | Выдох в воду | «Медуза» | «Кроль» | Итог |
|----------|--------------|--------------|---------------------------|--|-----------------|----------|---------|---------|
| | | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Уровневая оценка: круг – высокий уровень, квадрат – средний, треугольник - низкий

Сводная диагностическая карта средней группы

| № П/П | Ф.И. ребенка | Передвижение | Погружение лица в воду | Погружение с головой в воду | Выдох в воду | «Крокодил» | «Кроль» | Итог |
|----------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------|---------|---------|
| | | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Уровневая оценка: круг – высокий уровень, квадрат – средний, треугольник – низкий

Сводная диагностическая карта старшей группы

| № П/П | Ф.И. ребенка | Всплывание и лежание на воде | «Кроль» | Скольжение «стрелой» | «Торпеда» | Плавание произвольным способом | Итог |
|----------|--------------|------------------------------------|---------|-------------------------|-----------|--------------------------------------|---------|
| | | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Уровневая оценка: круг – высокий уровень, квадрат – средний, треугольник – низкий

Сводная диагностическая карта подготовительной группы

| № П/П | Ф.И. ребенка | Выдох в воду | «Звездочка» | Скольжение «стрелой» | «Торпеда» | Плавание произвольным способом | Итог |
|----------|--------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|--------------------------------------|---------|
| | | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень | уровень |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Уровневая оценка: круг – высокий уровень, квадрат – средний, треугольник - низкий