

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК
(МБДОУ «Крепыш»)

ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001
Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800
тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: krepish@noyabrsk.yanao.ru

«Рассмотрено»

на заседании Педагогического
совета протокол № 1
от «31» 08 2023 г.

Председатель Педагогического
совета: [подпись]

«Согласовано»

Заместитель заведующего
[подпись] Е.Г. Старцева

«30» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»

[подпись] Л.В. Цэруш

приказ от «06» 09 2023 г.

№ 801-к/у



Рабочая программа
«Плавание способом кроль на груди и спине»
для детей старшего дошкольного возраста
(5-7 лет)

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Составитель: Р.Р.Иванов,
педагог дополнительного образования
МБДОУ «Крепыш»

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Плавание способом кроль на груди и спине» для детей старшего дошкольного возраста разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Крепыш» муниципального образования город Ноябрьск.

Содержание программы направлено на создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем), формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2010 г.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду. - Просвещение, 1991 г.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М., Просвещение, 1985 г.
4. Черняев Э.Г. Чепелев В.И. Учите детей плавать. - Киев: Рад. Школа, 1984 г.
5. Шарманова С.Б. Морское царство: Учебное пособие. - Челябинск: Урал ГАФК., 1996 г.
6. Шичанин В.С. Обучение плаванию дошкольников: Метод. рек-ции/ - М.: ЦРИБ «Дельфин», 1984 г.

Рабочая программа «Плавание способом кроль на груди и спине» ориентирована на возраст детей 5 - 7 лет, срок реализации- 7 месяцев.

Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности и предусматривает 57 периодов образовательной деятельности (2 раза в неделю).

Максимальная общеобразовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648 - 20 и составляет 30 минут.

Форма реализации программы – групповая.

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- формирование знаний и умений по освоению водного пространства;
- совершенствование умений в технических приемах плавания.

Оздоровительные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы);
- формирование навыка рационального дыхания и совершенствование возможностей дыхательной системы;
- закаливание организма ребенка, повышение сопротивляемости воздействиям неблагоприятной окружающей среды.

Валеологические задачи:

- овладение и закрепление правил безопасного поведения в воде;
- формирование умений определять собственное плохое самочувствие;
- выработка гигиенических навыков;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Новизна программы

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди и спине. Особый акцент в

программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации процесса обучения.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального 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.

Отличительная особенность программы

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, а также предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом становится выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям воспитанников. Разнообразие упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность детей.

Особенности организации образовательного процесса

Занятие по плаванию в основном имеет трехчастную структуру, состоящую из подготовительной, основной и заключительной части.

В содержании подготовительной части используются общеразвивающие упражнения, упражнения корригирующей гимнастики, специальные и имитационные упражнения, дыхательные упражнения. В этой части детям сообщаются необходимые теоретические сведения.

Комплекс общеразвивающих упражнений начинается с дыхательных упражнений и упражнений для мышц рук, затем выполняются упражнения для более крупных мышц – груди, туловища, ног. Комплексы заканчиваются выполнением специальных и имитационных упражнений. Подбор перечисленных упражнений должен соответствовать клиническим симптомам различных типов нарушения осанки, как правило, подготовительная часть проходит в зале, затем занятие продолжается в бассейне.

Основная часть занятия начинается со специальных упражнений у бортика и продолжается спортивными упражнениями в плавании. Особое внимание уделяется сохранению позы коррекции при выполнении всех упражнений. В конце основной части проводятся игры, игровые упражнения на воде. Длительность занятий – это один из параметров нагрузки, который зависит от возраста ребенка. Для того, чтобы дети легче адаптировались в водной среде, их пребывание в воде рекомендуется увеличивать постепенно.

В заключительной части детям предлагаются игры малой интенсивности, свободное плавание, упражнения на расслабление, корригирующие упражнения.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Плавание	Игровая беседа с элементами движений, игра, интегративная детская деятельность, моменты радости, совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного, тематического характера, контрольно-диагностическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания	Подгрупповая

Формы подведения итогов

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

1. Проведение открытых компонентов образовательной нагрузки для родителей.
2. Проведение праздников, спортивных состязаний.
3. Проведение мастер – классов для специалистов других дошкольных учреждений.

Психолого-педагогические особенности детей от 5 до 6 лет

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Значительно улучшаются показатели в ловкости. Старшие дошкольники овладевают все более сложными координированными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумагам и т.д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за дальнейшего совершенствования двигательных качеств, повышения работоспособности они осваивают сложно-координированные действия (прыжки с разбега, действия с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т.д.). В этом возрасте создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий. В тоже время у детей на 6-ом году жизни развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, она все более зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Психолого-педагогические особенности детей от 6 до 7 лет

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации. У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку.

У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в

выборе физических упражнений. Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре. Владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Тематический план

№	Тема образовательной нагрузки	Количество периодов образовательной нагрузки	В т.ч. практических
1-2	Правила поведения в бассейне и на воде	2	2
3-4	Окунание: выход на поверхность воды и в воду. Всплывание, лежа на воде «медуза», «звездочка».	2	2
5-6	Скольжение на груди с доской. На задержке дыхания (разновидности). Ноги кролем.	2	2
7-10	Техника работы ног: -кроль на груди; -работа рук кролем на груди.	4	4
11-14	Работа ног кролем в ластах. Совершенствование работы рук кролем.	4	4
15-18	Разучивание работы рук и ног в согласовании.	4	4
19-23	Плавание кролем на задержке дыхания. Свободное плавание, закрепление материала	5	5
24-26	Игры, эстафеты. Совершенствование навыков плавания кроль на груди. «Звездочки» на спине с доской и поясами. Скольжение стрелой на спине с доской.	3	3
27-30	Разучивание на спине работы ног с доской и поясом. Совершенствование навыков плавания кроль на груди.	4	4
31-32	Работа ногами в ластах кроль с доской, лежа на спине	2	2
33-42	Разучивание работы рук кроль на спине. Осваивание плавания кроль на спине. Совершенствование работы кроль на груди. Закрепление изученного материала.	10	10
43	Совершенствование и закрепление материала: -кроль на груди (без предмета, облегченный вариант); -кроль на спине	1	1
44-57	Игры, развлечения, эстафеты.	14	14
	Итого	57	57

Требования к результатам освоения программы

К концу года дети должны знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль плавания для физического развития.

К концу года 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 и спине;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и спине в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

К концу года дети должны использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для выполнения дыхательной гимнастики;
- для соблюдения гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- для соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

- для выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;

- для применения полученных умений в экстремальной ситуации.

Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	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).
2	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой	Вхождение в воду (индивидуально, поточный вход, по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна). Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук, на руках по дну бассейна). Умывание в воде бассейна, плескание. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней
3	Погружение в воду	Опускание лица в воду, стоя на дне, открывание глаз в воде. Приседание в воде, погружение в воду (с опорой, без опоры, с рассматриванием предметов).

		Нырание. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием в воде.
4	Выдох в воду	Выдох перед собой в воздух, на воду, на границе воды и воздуха, в воду. Игры с использованием выдоха в воду
5	Лежание на воде	Лежание на поверхности воды на груди, на спине. Игры связанные с лежанием на поверхности воды.
6	Скольжение в воде на груди и спине	Скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога. Скольжение на груди и спине, отталкиваясь от дна, от стенки бассейна, в сочетании с выдохом в воду, в сочетании с движением рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине
7	Движение ног при плавании способом кроль на груди и спине	Движение ногами в воде, сидя, опираясь на руки, лежа на груди с опорой, лежа на спине. Движение ногами в скольжении на груди, на спине (по типу кроля). Движение ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. Игры с использованием скольжения в сочетании с движением ногами.
8	Движение рук при плавании способом кроль на груди и спине	Движение руками на суше, в воде. Выполнение гребковых движений руками в скольжении, в скольжении в сочетании с выходом в воду. Игры с использованием скольжения в воде с движением рук.
9	Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди и спине на задержке дыхания и с выдохом в воду	Передвижение по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Плавание на груди и спине с попеременными движениями ногами и движением рук по типу облегченных спортивных способов плавания. Игры, связанные с координацией рук и ног.
10	Обучение облегченным способам плавания	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения руками на суше в сочетании с дыханием. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Плавание за счет движений руками. Плавание облегченными способами в полной координации. Игры с использованием облегченных способов плавания.
11	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	Упражнения имитационного характера. Плавание за счет движений ногами и руками на груди и спине в сочетании с дыханием (способом кроль). Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Игры в воде с использованием изученных способов плавания.

Способы проверки усвоения содержания программы

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом дополнительного образования в рамках педагогической

диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и организованной детской деятельности.

Методика проведения обследования уровня освоения программного материала

Оценка динамики достижений воспитанников проводится 2 раза в год (в декабре – промежуточная и апреле - итоговая).

Промежуточная оценка результативности освоения программы

Упражнение 1

Цель: определение умения лежать на воде.

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Звездочка»: сделать глубокий вдох, расставить руки и ноги в стороны, лечь на воду на грудь, опустив в воду лицо, задержать дыхание, лежать на воде до команды педагога (счет – до 9-11).

Упражнение 2

Цель: определение умения скользить на груди без помощи ног.

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Стрела»: принять положение «Стрела», сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед, вытянувшись (как стрела) - расстояние до 3 метров.

Упражнение 3

Цель: определение умения работать ногами во время скольжения - «Торпеда».

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Торпеда» - скольжение с работой ногами: сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед работать ногами расстояние 4-5 метров.

Итоговая оценка результативности освоения программы

Упражнение 1

Цель: определение умения плавать на груди облегченным способом плавания.

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку проплыть от одного бортика бассейна до другого (расстояние 6-7 метров) облегченным способом плавания на груди.

Упражнение 2

Цель: определение умения плавать на спине облегченным способом плавания.

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку проплыть от одного бортика бассейна до другого (расстояние 6-7 метров) облегченным способом плавания на спине.

Упражнение 3

Цель: определение умения плавать произвольным способом.

Содержание диагностического задания

Педагог предлагает ребенку проплыть от одного бортика бассейна до другого (расстояние 6-7 метров) произвольным способом.

Протокол

обследования уровня освоения детьми 5-7 лет программного материала по плаванию (промежуточный)

Инструктор по физической культуре плавательного бассейна _____

№ п/п	ФИ ребенка	Правила поведения в бассейне и в воде	«Звездочка»	«Стрела»	«Торпеда»	Итог
1						

2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

**Протокол
обследования уровня освоения детьми 5-7 лет программного материала по плаванию
(итоговый)**

Инструктор по физической культуре плавательного бассейна _____

№ п/п	ФИ ребенка	Правила поведения в бассейне и в воде	Плавание на груди облегченным способом	Плавание на спине облегченным способом	Плавание произвольным способом	Итог
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Оценка уровня освоения программного материала

2 балла (часто):

- знает и выполняет правила поведения в бассейне и в воде, требования по соблюдению мер личной гигиены;
- ребенок проплывает заданное расстояние, совмещает работу рук, ног и дыхания.

1 балл (иногда):

- не всегда выполняет правила поведения в бассейне и в воде, требования по соблюдению мер личной гигиены, исправляет самостоятельно;
- ребенок проплывает заданное расстояние с поддерживающими средствами, совмещает работу рук, ног и дыхания.

Литература и средства обучения

Методическая литература:

7. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2010 г.
8. Осокина Т.И., Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду. - Просвещение, 1991 г.
9. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать?» - М., Просвещение, 1985 г.
10. Черняев Э.Г. Чепелев В.И. Учите детей плавать. - Киев: Рад. Школа, 1984 г.
11. Шарманова С.Б. Морское царство: Учебное пособие. - Челябинск: Урал ГАФК., 1996 г.
12. Шичанин В.С. Обучение плаванию дошкольников: Метод. рек-ции/ - М.: ЦРИБ «Дельфин», 1984 г.

Дополнительная литература для педагога:

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / - Волгоград: Учитель, 2006.
2. Антонов Ю.Е. Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века – М.: Аркти, 2000.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М. ТЦ Сфера, 2008.
4. Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М: Линка-Пресс, 2000.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада – М.: ТЦ. Сфера, 2004.
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
7. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера.
8. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина. 1982.
9. Макарова З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях - Москва: Владос, 2004.
10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: новая школа, 1994.
11. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М. «Ф и С», 1992.
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ М. Сфера, 2005
13. Чеботарев А.В. Диагностика физического здоровья: Методическое пособие. М.: «Чистые пруды» 2007
14. Шарманова С.Б. Федоров А.И. Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. Челябинск: Урал ГАФК. 1999.
15. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Физическое состояние выпускников подготовительных групп дошкольных учреждений// Современные проблемы физической культуры и спорта Сб. науч. Трудов. СПб.: 1998

Оборудование и инвентарь: плавательные доски, обручи, плавающие и тонущие игрушки, гимнастические палки, корригирующие и массажные дорожки, мячи, очки, ласты, гимнастические коврики, зажимы для носа.

Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание	Средства обучения/ материал
1-2	Октябрь			Правила поведения в бассейне и на воде	Освоение правил поведения в бассейне. Техника безопасности на воде. Ознакомление с инвентарем, названием плавательных упражнений. Способы плавания	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности. Комплекс подходящих упражнений для плавания. Проверка плавательной подготовки.	Наглядный материал: иллюстрации, гимнастические коврики, очки, гимнастические палки, плавательные доски.
				Примечание			
3-4				Окувание: выход на поверхность воды и в воду. Всплывание, лежа на воде «медуза», «звездочка».	Техника безопасности. -окувание с головой у бортика с задержкой дыхания. -Выдохи на поверхность воды. - Выдохи в воду. -Работа ногами способом кроль.	Комплекс упражнений на суше: -держась за перила окувание, выдохи на поверхность воды; в воду; -работа ногами кроль; -с досточкой у бортика ногами кроль; -скольжение с доской; -«медуза», «звездочка».	Гимнастические коврики; очки, гимнастическая палка, плавательные доски, зажимы для носа.
				Примечание			
5-6			Скольжение на груди с доской. На задержке дыхания (разновидности). Ноги кролем.	Скольжение с различным положением рук с доской и без плавательной доски.	Окувание: «медуза», «звездочка». Работа ногами у бортика с плавательной доской. С доской скольжение и с работой ногами. Скольжение без доски.	Поддерживающий пояс, очки, доски, зажимы для носа.	
			Примечание				

7-10	Ноябрь		Техника работы ног: -кроль на груди; -работа рук кролем на груди.	Совершенствовать работу ног кролем на груди с доской и без. Разучиваем работу рук при плавании кроль.	Работа ног у бортика, держась за перила с плавательной доской у бортика и в движении. Работа рук кролем с продолжением в ходьбе и на месте. -Затем с плавательной доской в ходьбе. -Затем с доской в скольжении.	Доски, очки, пояса.
			Примечание			
11-14	Ноябрь		Работа ног кролем в ластах. Совершенствование работы рук кролем.	Учить работе ногами кролем в ластах с доской и без. Совершенствуем работу рук кролем.	-Работа ногами кролем держась за перила бассейна. -Работа ногами в местах с доской на месте в движении. -Работа рук кролем с доской с опущенной в воду лицом с доской или без.	Доски, очки, ласты, пояса.
			Примечание			
15-18	Декабрь		Разучивание работы рук и ног в согласовании.	Закрепляем работу ног кролем (с ластами и без) Закрепляем работу рук в скольжении кролем (с доской и без). Согласовываем работу ног и рук (в разновидности).	С доской плавания кролем на задержке дыхания и с поднятой головой.	Доски, очки, ласты, пояса, зажимы для носа.
			Примечание			
19-23	Декабрь		Плавание кролем на задержке дыхания. Свободное плавание, закрепление материала.	Плавание кролем с задержкой дыхания. Игры и свободное плавание, закрепление изученного материала	Стрела «Торпеда» с ластами и без. Эстафеты, свободное плавание	Доски, очки, ласты, пояса, зажимы для носа, тонущие игрушки.
			Примечание			

24-26	Январь		Игры, эстафеты. Совершенствование навыков плавания кроль на груди. «Звездочки» на спине с доской и поясами. Скольжение стрелой на спине с доской.	Восстановиться после зимних каникул. Войти в тренировочный ритм. Разучить «звездочку» на спине. Стрела на спине с доской и поясами.	Игры на ныряние с доставанием тонущих предметов. Эстафеты. Плавание кролем в облегчённом варианте (доской без выноса руки). Досточка за головой, толчком ноги от бортика стрела на спине (разновидности).	Доски, очки, ласты, пояса, зажимы для носа, тонущие игрушки.
			Примечание			
27-30	Февраль		Разучивание на спине работы ног с доской и поясом. Совершенствование навыков плавания кроль на груди.	Лежа на спине, работаем ногами кролем (досточка на груди или за головой). Совершенствуем кроль с дыханием.	На спине руки вверх, плаванье на спине без выноса рук. Доска за головой. Доски на груди, ноги кролем.	Доски, очки, ласты, пояса, зажимы для носа, тонущие игрушки.
			Примечание			
31-32			Работа ногами в ластах кроль с доской, лежа на спине	Совершенствуем работу ног на спине.	Толчком от бортика на спине руки доской за головой. Затем без досточки.	Доски, очки, ласты, пояса, зажимы для носа, тонущие игрушки.
			Примечание			
33-42	Март		Разучивание работы рук кроль на спине. Осваивание плавания кроль на спине. Совершенствование работы кроль на груди. Закрепление изученного материала.	Ходьба спиной в перед с гребковым движением рук назад за голову. С поясом плаванье кроль на спине с работой рук. Свободное плаванье. Плаванье кроль на груди без выноса руки (по собачьи) и с выносом в согласованном с дыханием.	Эстафеты: - пояс на груди: - плавание на спине с поочередными гребками рук. Эстафеты: - с досками; - кроль без досок. Плаванье произвольным способом на груди и на спине.	Доски, очки, ласты, пояса, зажимы для носа, тонущие игрушки.
			Примечание			

43	Апрель		Совершенствование и закрепление материала: -кроль на груди (без предмета, облегченный вариант); -кроль на спине	Проплыть кролем на груди расстояние 5-7 м. Проплыть кроль на спине 5-7 м. без выноса руки с работой рук.	Толчком ноги от бортика: «стрела» «плавание кроль на груди». Спина к бортику толчком ноги: -стрела на спине; -кроль на спине без выноса рук и с руками.	Доски, очки, ласты, пояса, зажимы для носа, тонушие игрушки.
			Примечание			
44-57			Игры, развлечения, эстафеты.	Закрепление материала игровым способом.	Игры: «Водолазы», «Кладоискатели», «Торпеды». Эстафеты между подгруппами.	Доски, очки, ласты, пояса, зажимы для носа.