

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
(МБОУ «СОШ № 18»)
659322, город Бийск, ул. Александра Радищева, 28 телефон/факс 8 (3854) 30 74 00
электронная почта: bischool18@mail.ru

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
МБОУ «СОШ № 18»
Протокол № 1 от «27» 08. 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «СОШ № 18»
О.В. Рубинова
Приказ № 197к от «30» 08.2021г.

Рубинова
Ольга
Валерьевна

Подписано цифровой
подписью: Рубинова
Ольга Валерьевна
Дата: 2021.09.08
09:24:02 +07'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
по обучению детей плаванию
«Капитошка»**

(срок реализации - 3 года, возраст детей - 4-7 лет)

Автор и составитель:
Непомнящая Галина Илларионовна
инструктор по плаванию

г. Бийск
2022 год

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.3.1	Интеграция ОО «Физическое развитие» с другими ОО	7
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики детей 3 – 7 лет	8
1.5.	Планируемые результаты по освоению Программы	9
1.5.1	Система оценки результатов освоения Программы	13
II.	Содержательный раздел	17
2.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы	17
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	19
2.3	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками воспитательно-образовательного процесса	21
III.	Организационный раздел	23
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	23
3.2.	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	24
3.3	Учебный план	24
3.4.	Планирование образовательной деятельности	25
3.5	План спортивных праздников, развлечений	28
3.6.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	29
IV.	Дополнительный раздел	30
4.1.	Краткая презентация программы	30
4.2.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики детей 3 – 7 лет	30
4.3.	Используемые Программы	31
4.4.	Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей	31
	Приложение	33
	Приложение № 1 (Группа № 1,2 возраст 4-5 лет)	
	Приложение № 2 (Группа № 5,6,11 возраст 5-6 лет)	
	Приложение № 3 (Группа № 3,8,10 возраст 6-7 лет)	
	Лист изменений	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по плаванию спроектирована на основе основной образовательной программы образования муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 18» дошкольный уровень, с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, особенностей региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в МБОУ корпус 2 Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,

Содержание рабочей программы (далее - Программы) составлено на основе парциальной программы Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. -158 с. Чеменова А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб, Детство-пресс, 2011. – 336 с.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.3/2.4.3590-20».

Программа разработана на основе программы Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. -158 с. Чеменова А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб, Детство-пресс, 2011. – 336 с.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей от 4-7 лет.

Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Инструктору по плаванию следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Комплексная Программа адаптирована к современной действительности и запросам времени, а также соответствует:

- целям и задачам, определяемым МБОУ корпус 2;
- социальному заказу;
- особенностям развития детей;
- квалификации педагогов;
- материальной базы МБОУ корпус 2.

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закалывание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно - гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Рабочая программ определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию; для детей следующих возрастных групп:

- средней
- старшей
- подготовительной.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы.

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявление чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно – волевых качеств.

Последовательность освоения техники плавания

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

1.3. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- **Принцип сознательности и активности**- предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **Принцип наглядности**- предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- **Принцип доступности** - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **Принцип индивидуального подхода**- обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **Принцип постепенности в повышении требований**- предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания
- **От легкого к трудному, от простого к сложному**; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

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

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

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

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения плаванию**.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- прыжки ногами вперед.

5. *Игры и игровые упражнения, способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

1.3.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»:

- создание в процессе образовательной деятельности по плаванию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке плавательного оборудования.

«Познавательное развитие»:

- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, выбор оборудования для упражнений на воде), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»:

- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий плаванием; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок.

«Художественно-эстетическое развитие»:

привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по плаванию, оформления спортивного зала.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики возрастных особенностей детей

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4-летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка - голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой - ни будь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения,

выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно - длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно - связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц - разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно - сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. 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, соперничать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты по освоению программы.

Средний дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Дети лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде

достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодилчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

Старшая группа.

К старшей группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

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

Подготовительная группа.

К подготовительной группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут.

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

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не

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

Этапы освоения Программы

Таблица 1

І этап	
<i>Результат (задачи)</i>	<i>Возраст детей (условно)</i>
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвижение по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младший и средний дошкольный возраст
ІІ этап	
<i>Результат (задачи)</i>	<i>Возраст детей (условно)</i>
Приобретение детьми умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох выдох в воду)	Старший дошкольный возраст
ІІІ этап	
<i>Результат (задачи)</i>	<i>Возраст детей (условно)</i>
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания)	Подготовительный к школе дошкольный возраст

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить Приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например,

'Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка" "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

1.5.1 Система оценки результатов освоения программы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течении учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Сводные таблицы мониторинга по группам.

Таблица 2

Средняя группа:

Ф.И. ребенка									Общий	Средний по строке
Разделы образовательной области										
Погружение в воду (на задержке дыхания- «поплавок» в комбинации)										
Выдох в воду										
Лежание на груди										
Лежание на спине										
Освоение ребенком программы										

3 балла - ребенок выполняет	5 -6 баллов – высокий
2 балла – ребенок выполняет, но с ошибками	3 - 4 балла -средний
1 балл – ребенок выполняет с помощью взрослого	2 – 1 балл – ниже среднего

Старшая группа,

Ф.И. ребенка									Общий	Средний по строке
Разделы образовательной области										
Погружение в воду (на задержке дыхания- «поплавок» в комбинации)										
Выдох в воду(многократно)										
Скольжение на груди										
Лежание на спине										
Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине										
Освоение ребенком программы										

3 балла - ребенок выполняет	5 -6 баллов – высокий
2 балла – ребенок выполняет, но с ошибками	3 - 4 балла -средний
1 балл – ребенок выполняет с помощью взрослого	2 – 1 балл – ниже среднего

Подготовительная группа

Ф.И. ребенка									Общий	Средний по строке
Разделы образовательной области										
Выдох в воду(многократно)										
Ориентирование в воде с открыт ими глазами										
Упражнение «Торпеда» на груди										
Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине										
Плавание в полной координации (любой способ)										
Освоение ребенком программы										

3 балла - ребенок выполняет	5 -6 баллов – высокий
2 балла – ребенок выполняет, но с ошибками	3 - 4 балла -средний
1 балл – ребенок выполняет с помощью взрослого	2 – 1 балл – ниже среднего

Методика проведения диагностики

Лежание на груди:

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

- Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела -горизонтальное, руки- в стороны, ноги- врозь (прямые).

- Уровни освоения: высокий- правильно выполняет упражнения; средний- лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий- боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине:

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение «звезда» на спине. Положение тела- горизонтальное, руки- в стороны, ноги- врозь (прямые).

- Уровни освоения: высокий- правильно выполняет упражнение; средний- лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий- боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела -горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

-Уровни освоения:

Высокий- правильно выполняет упражнение;

Средний- выполняет с ошибками;

Низкий- не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела- горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду- смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

-Уровни освоения:

Высокий- правильно выполняет упражнение;

Средний- выполняет с ошибками;

Низкий- не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды-прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

- Уровни освоения;

Высокий- правильно выполняет упражнение;

Средний- выполняет с ошибками;

Низкий- не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды-прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

-Уровни освоения:

Высокий- правильно выполнять упражнение;

Средний- выполнять с ошибками;

Низкий- не выполнять упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

-Уровни освоения:

Высокий- 3 предмета на одном вдохе;

Средний- 1 предмет на одном вдохе;

Низкий- не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

-Уровни освоения:

Высокий- безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 3 секунд;

Средний- погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

Низкий- не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

- Уровни освоения:

Высокий- правильно выполнять упражнение;

Средний- выполняет с ошибками;
Низкий- не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

- Уровни освоения:

Высокий- правильно выполняет упражнение;

Средний- выполняет с ошибками;

Низкий- не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

- Уровни освоения:

Высокий - правильно выполняет упражнение;

Средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); Низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

- Уровни освоения:

Высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

Средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; Низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

- Уровни освоения:

Высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

Средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

Низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

- Уровни освоения:

Высокий - плавает в полной координации без ошибок;

Средний - плавает с ошибками;

Низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

- Уровни освоения:
Высокий - плавает в полной координации без ошибок;
Средний - плавает с ошибками;
Низкий - не плавает.
- Плавание брассом в полной координации.
Проплыть брассом в полной координации.
- Уровни освоения:
Высокий - плавает в полной координации без ошибок;
Средний - плавает с ошибками;
Низкий - не плавает.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки. В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне занятий (в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1-3 минуты.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	б) на улице			
	б) в бассейне	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры; упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурное развлечен.	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 35	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) неделя здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурное год и спортивного	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие (организованная образовательная деятельность). Занятия организуются по всем направлениям образовательной деятельности с учетом основных видов деятельности детей раннего и дошкольного возраста.

Занятия носят традиционную и нетрадиционную формы проведения (занятия-путешествия, занятия-соревнования, занятия-сомнения, занятия-фантазии, занятие-игра).

Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
Образовательная область «Физическое развитие»

Таблица 6

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьёй
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Методы и формы физического развития детей			
<p>Организованная образовательная деятельность по плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые; - тематические; - классические. <p>Подвижная игра большой, малой подвижности.</p> <p>Тематические физкультурные занятия.</p> <p>Игровые упражнения с предметами.</p> <p>Физкультурные минутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Тематические физкультурные занятия.</p>	<p>Индивидуальная работа воспитателя.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая, <p>музыкально ритмическая.</p> <p>Подражательные движения. Игровые упражнения.</p> <p>Дидактические игры. Прогулка.</p> <p>Подвижная игра большой, малой подвижности.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Подражательные движения. Вечер, вторая</p>	<p>Подражательные движения.</p> <p>Игровые упражнения.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Консультация.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Физкультурный досуг.</p> <p>Консультативные встречи.</p> <p>Интерактивное общение</p>
<p>Средства физического развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурный уголок в группах, - развивающая предметно-пространственная среда в спортзале, - оздоровительная среда на территории, - атрибуты спортивных игр, - ТСО, ИКТ, - психогигиенические факторы (гигиена питания, сна, занятий, периода бодрствования) - эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) с учётом сезонных и погодных 			

Средства реализации Программы

Для эффективной реализации Программы и качественной организации образовательной деятельности педагоги используют разнообразные средства обучения:

- программно-методическое обеспечение;
- наглядно-демонстрационный, иллюстративный материал;

- игровой;
- дидактический материал;
- раздаточный материал;
- технические средства.

Весь материал имеется, доступен детям.

Средства, направленные на развитие деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, лазания, прыжков, метания, занятий с мячом, обручем и т. д); игровой (игры, игрушки, атрибуты);
- коммуникативной (дидактический материал);
- восприятие художественной литературы и фольклора (книги для чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.);
- самообслуживание
- конструирование из разного материала (различные виды конструктора, модули, бумага, природный и иной материал);

В МБОУ корпус 2 применяются информационно-коммуникативные технологии с использованием мультимедийных презентаций, видеофильмов, которые дают возможность педагогам выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

Способы реализации Программы

Одним из эффективных способов реализации Программы является планирование образовательной деятельности с детьми. Для систематизации содержания и организации образовательной деятельности педагоги разрабатывают на каждый учебный год рабочие программы в соответствии с Положением о рабочей программе образовательной деятельности. Для реализации образовательного содержания рабочих программ используются следующие формы планирования: перспективный план работы, который представлен в рабочих программах в виде приложений, календарный план работы в соответствии с примерной циклограммой планирования образовательной деятельности с детьми, осуществляемой в ходе режимных моментов.

При календарном планировании учитываются базовые принципы ФГОС ДО, направленные на поддержку детской инициативы, участие ребенка в образовательной деятельности в качестве полноправного субъекта, с учетом его интересов и мотивов.

При организации образовательной деятельности необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач, учитывая максимальную учебную нагрузку.

2.3 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками воспитательно-образовательного процесса

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни группы, детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада и семьи:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Система взаимодействия МБОУ с семьями воспитанников

Цель взаимодействия - оптимизация деятельности педагогического коллектива МБОУ по реализации взаимодействия с родителями в вопросах обеспечения эмоционального, физического и социального благополучия ребенка.

Задачи:

- повысить потенциал взаимного доверия в системе отношений «семья - дошкольное образовательное учреждение»;
- повысить уровень педагогической компетенции родителей в вопросах обеспечения эмоционального, физического и социального благополучия ребенка в условиях семьи и МБДОУ;
- гармонизировать детско-родительские отношения в семьях с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, изменить восприятие родителями личности ребенка в положительную сторону;
- снизить риск реальных и потенциальных факторов семейного неблагополучия и применения насильственных методов воспитания детей раннего и младшего дошкольного возраста.

Принципы, используемые, при планировании и организации взаимодействия с семьей:

- принцип систематичности и последовательности (совместные формы работы педагогов с родителями планируются и организуются в течение всего периода пребывания ребенка в МБДОУ);
- принцип активности (участие коллектива МБДОУ и родителей в поиске современных форм и методов сотрудничества с семьей, личная заинтересованность родителей);
- принцип сознательности (осознание общих целей, интересов и форм взаимного сотрудничества, способствующих развитию гармоничного и здорового ребенка);
- принцип актуальности (ориентация на актуальные проблемы, влияющие на укрепление здоровья детей, учет запросов и пожелание родителей);

• принцип индивидуального подхода (индивидуальный подход к каждому ребенку и семье, учитывающий интересы и способности ребенка, структурные и психологические особенности каждой семьи).

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

Таблица 6

Месяц	название	Форма проведения
Октябрь	«На занятие в бассейн! «Правила посещения бассейна	(буклет)
Ноябрь	Бассейн в детском саду	Консультация для родителей (папка передвижка)
Декабрь	Закаливание детей дошкольного возраста	консультация
Январь	«Плавание в детском саду, как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста»	консультация
Февраль	Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде	Папка передвижка
Март	5 советов: «Как научить ребенка плавать»	консультация
Апрель	Консультация для родителей «В жаркий день – на пляже, в бассейне, на лаче»	Консультация

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Описание материально-технического обеспечения Программы

Материально-техническое обеспечение и оснащенность способствует осуществлению процесса образовательной деятельности и реализации образовательной программы дошкольного образования МБОУ и организовано в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащению помещений, развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы);
- правилами пожарной безопасности и электробезопасности.

Состояние материально - технической базы МБОУ соответствует: требованиям современного уровня образования, требованиям безопасности (ст.37 и 41: ч., ст.28 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Материально-техническое обеспечение Программы

Таблица 7

№ п/п	Название	Кол-во
	- Круг надувной для обучения плаванию;	
	- Круг спасательный;	
	- Крюк спасательный;	
	- Игрушки тонущие;	
	- Обручи плавающие;	
	- Обручи тонущие(тоннели)	
	- Нудлс (палка поролоновая);	
	- Доска плавательная;	
	- Мячи резиновые разного диаметра	
	- баскетбольная корзина;	
	- Нарукавники для обучения плаванию;	
	- Соединительный элемент для нудлсов;	
	- Игрушки с изменяющей плавучестью	

3.2 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Образовательная деятельность по освоению детьми образовательных областей обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

Таблица 8

№ п/п	Обязательная часть
1	Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - 4-е изд. перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
2	Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина.
3	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина.
4	Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменевой. — СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011,- 336 с.

3.3. Планирование образовательной деятельности

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса - совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в МДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- ✓ Освещенные и проветриваемые помещения;
- ✓ Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

✓ Дезинфекция ванны при каждом спуске воды.

Анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

✓ Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

✓ Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

✓ Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

✓ Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

✓ Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

✓ Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

✓ Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

✓ Научить детей пользоваться спасательными средствами.

✓ Вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

✓ Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

✓ Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

✓ При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

✓ Соблюдать методическую последовательность обучения.

✓ Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

✓ Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

✓ Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

✓ Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- ✓ Внимательно слушать задание и выполнять его;
- ✓ Входить в воду только по разрешению преподавателя;
- ✓ Спускаться по лестнице спиной к воде;
- ✓ Не стоять без движений в воде;
- ✓ Не мешать друг другу, окунаться;
- ✓ Не наталкиваться друг на друга;
- ✓ Не кричать;
- ✓ Не звать нарочно на помощь;
- ✓ Не топить друг друга;
- ✓ Не бегать в помещении бассейна;
- ✓ Проситься выйти по необходимости;
- ✓ Выходить быстро по команде инструктора.

Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года.

Таблица 3

Возрастная группа	Кол-во подгруп _п_	Кол-во детей	Длительность занятий, мин.	
			подгруппе	группе
Средняя	2	10-12	15-20 до 25-30	30-40 до 50-60
Старшая	2(3)	10-12	20-25 до 30	40 до 60
Подготовительная к школе	2(3)	10-12	30 до 35	50 до 60

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.

Таблица 4

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	неделю	год	неделю	месяц
Средняя	1	22	20 мин	1ч 20мин
Старшая	1	22	25 мин	1ч 40 мин
Подготовительная	1	22	30 мин	2ч

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.

Таблица 5

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина(м)
Средняя	+ 28 +29 0С	+24 +28 0С	0,7
Старшая	+ 27 +28 0С	+24 +28 0С	0,7
Подготовительная группа	+ 27 +28 0С	+24 +28 0С	0,7

3.5 План спортивных праздников, развлечений на учебный год

Таблица 10

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Таблица 11

Развлечения с детьми на год

Месяц	Возрастная группа		
	средняя	старшая	подготовительная
Октябрь	Веселые старты		
Ноябрь	День весёлых лягушат		
Декабрь	В поисках новогодней звезды		
Январь	Сюрпризы Деда Мороза Зимний стадион		
Февраль	А ну-ка, мальчики!(Моряки и подводники)		
Март	Вы девчонки, молодцы!		
Апрель	Посвящение в друзья Капитошки «Волшебница ВОДА»		

3.6 Особенности, организации развивающей предметно-пространственной среды

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-

бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство.

Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят, как о важном факторе формирования личности — образовательной среде.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом.

Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды МБДОУ «ЦРР - Детский сад №81» не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО, Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровью сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды:

- Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровью сберегающим, эстетически привлекательным и развивающим;
- Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки - обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект;
- Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста;
- Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое;
- Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно быть безопасным и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса.

IV. Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация программы

Рабочая программа инструктора по плаванию спроектирована на основе основной образовательной программы образования муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 18» дошкольный уровень, с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, особенностей региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в МБОУ корпус 2 Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,

Содержание рабочей программы (далее - Программы) составлено на основе программы Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменовой

Программа ориентирована 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

4.2. Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа

Рабочая программа по обучению детей плаванию в МБОУ «СОШ №18» корпус 2 (далее Программа) является составным компонентом Образовательной программы ОУ, характеризует систему организации образовательной деятельности педагогов, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей 4-7 лет.

4.3. Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей

Цель взаимодействия - оптимизация деятельности педагогического коллектива МБОУ по реализации взаимодействия с родителями в вопросах обеспечения эмоционального, физического и социального благополучия ребенка.

Задачи:

- повысить потенциал взаимного доверия в системе отношений «семья - дошкольное образовательное учреждение»;
- повысить уровень педагогической компетенции родителей в вопросах обеспечения эмоционального, физического и социального благополучия ребенка в условиях семьи и МБОУ;

- гармонизировать детско-родительские отношения в семьях с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, изменить восприятие родителями личности ребенка в положительную сторону;

- снизить риск реальных и потенциальных факторов семейного неблагополучия и применения насильственных методов воспитания детей раннего и младшего дошкольного возраста.

Принципы, используемые, при планировании и организации взаимодействия с семьей:

- принцип систематичности и последовательности (совместные формы работы педагогов с родителями планируются и организуются в течение всего периода пребывания ребенка в МБДОУ);

- принцип активности (участие коллектива МБОУ и родителей в поиске современных форм и методов сотрудничества с семьей, личная заинтересованность родителей);

- принцип сознательности (осознание общих целей, интересов и форм взаимного сотрудничества, способствующих развитию гармоничного и здорового ребенка);

- принцип актуальности (ориентация на актуальные проблемы, влияющие на укрепление здоровья детей, учет запросов и пожелание родителей);

- принцип индивидуального подхода (индивидуальный подход к каждому ребенку и семье, учитывающий интересы и способности ребенка, структурные и психологические особенности каждой семьи).

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

Таблица 6

Месяц	название	Форма проведения
Октябрь	«На занятие в бассейн!» Правила посещения бассейна	(буклет)
Ноябрь	Бассейн в детском саду	Консультация для родителей (папка передвижка)
Декабрь	Закаливание детей дошкольного возраста	консультация
Январь	«Плавание в детском саду, как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста»	консультация
Февраль	Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде	Папка передвижка
Март	5 советов: «Как научить ребенка плавать»	консультация
Апрель	Консультация для родителей «В жаркий день – на пляже, в бассейне, на	Папка передвижка

**Перспективное планирование по образовательной области
«Физическое развитие» плавание**

Приложение №1
Группа № 1

Возраст: 4-5 лет

Учебно-методическое пособие:

Г.И. Непомнящая Авторская программа по обучению детей плаванию «Капитошка»

Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
средняя	20 минут	1	22

№ п/п	Ме- сяц	Дата	Кол- во часов	Занятие	Стр.
1	октябрь		1	Занятие № 1 Задачи: Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем	3
2			1	Занятие № 2 Задачи: Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде, создать представления о движениях в воде, о плавании.	3
3			1	Занятие № 3 Задачи: Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	4
4	ноябрь		1	Занятие № 4 Задачи: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	4
5			1	Занятие № 5 Задачи: Продолжать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды, приступить к упражнениям на погружение по шею, поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне	4-5

6			1	Занятие № 6 Задачи: Приучать детей садиться в воду и выпрыгивать, самостоятельно не толкаясь, ходить по кругу, держась за руки, продолжать упражнять в погружении лица в воду	5
7			1	Занятие № 7 Задачи: Продолжать приучать детей садиться в воду и выпрыгивать, продолжать упражнять в погружении лица в воду	5-6
8	декабрь		1	Занятие № 8 Задачи: Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.	6
9			1	Занятие № 9 Задачи: Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде; ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.	6-7
10			1	Занятие № 10 Задачи: Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умения выполнять задания преподавателя.	7
11	январь		1	Занятие № 11 Задачи: Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	7-8
12			1	Занятие № 12 Задачи: Упражнять детей в погружении в воду с головой, приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох, воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	8
13	февраль		1	Занятие № 13 Задачи: Продолжать закреплять умение делать выдох в воду, приучать делать энергичные движения руками в воде, воспитывать желание активно выполнять упражнение не боясь воды.	8-9
14			1	Занятие № 14 Задачи: Закреплять навык погружения с головой с задержкой дыхания, приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу	9

15			1	Занятие № 15 Задачи: Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой, приучать действовать в воде уверенно.	10
16	март		1	Занятие № 16 Задачи: Научить всплывать и лежать на воде, ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию «Поплавок», продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду, добиваться самостоятельной ориентировки в воде	10-11
17			1	Занятие № 17 Задачи: Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде, упражнять в выполнении погружении с выдохом в воду, приучать активно играть с игрушками и ориентироваться в воде	11
18			1	Занятие № 18 Задачи: Ознакомить с упражнением открывания глаз в воде, продолжать учить детей всплывать и лежать на воде, воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.	11-12
19			1	Занятие № 19 Задачи: Ознакомить со скольжением на груди, формировать умение открывать глаза в воде, активно выполнять задание преподавателя	12
20	апрель		1	Занятие № 20 Задачи: Продолжать знакомить лежанием на груди, формировать умение открывать глаза в воде, активно выполнять задание преподавателя	13
21			1	Занятие № 21 Задачи: Упражнять детей в скольжении на груди, учить всплывать, лежать и скользить на спине, добиваться самостоятельности и активности детей	13-14
22			1	Занятие № 22 Задачи: Продолжать упражнять детей в скольжении на груди, учить всплывать, лежать и скользить на спине, добиваться самостоятельности и активности детей	14

Возраст: 4-5 летУчебно-методическое пособие:

Г.И. Непомнящая Авторская программа по обучению детей плаванию «Капитошка»

Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
средняя	20 минут	1	22

№ п/п	Ме- сяц	Дата	Кол- во часов	Занятие	Стр.
1	октябрь		1	Занятие № 1 Задачи: Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем	3
2			1	Занятие № 2 Задачи: Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде, создать представления о движениях в воде, о плавании.	3
3			1	Занятие № 3 Задачи: Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	4
4	ноябрь		1	Занятие № 4 Задачи: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	4
5			1	Занятие № 5 Задачи: Продолжать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды, приступить к упражнениям на погружение по шею, поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне	4-5
6			1	Занятие № 6 Задачи: Приучать детей садиться в воду и выпрыгивать, самостоятельно не толкаясь, ходить по кругу, держась за руки, продолжать упражнять в погружении лица в воду	5

7	декабрь		1	Занятие № 7 Задачи: Продолжать приучать детей садиться в воду и выпрыгивать, продолжать упражнять в погружении лица в воду	5-6
8			1	Занятие № 8 Задачи: Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.	6
9			1	Занятие № 9 Задачи: Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде; ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.	6-7
10			1	Занятие № 10 Задачи: Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умения выполнять задания преподавателя.	7
11	январь		1	Занятие № 11 Задачи: Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	7-8
12			1	Занятие № 12 Задачи: Упражнять детей в погружении в воду с головой, приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох, воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	8
13	февраль		1	Занятие № 13 Задачи: Продолжать закреплять умение делать выдох в воду, приучать делать энергичные движения руками в воде, воспитывать желание активно выполнять упражнение не боясь воды.	8-9
14			1	Занятие № 14 Задачи: Закреплять навык погружения с головой с задержкой дыхания, приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу	9
15			1	Занятие № 15 Задачи: Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой, приучать действовать в воде уверенно.	10

16	март		1	Занятие № 16 Задачи: Научить всплывать и лежать на воде, ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию «Поплавок», продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду, добиваться самостоятельной ориентировки в воде	10-11
17			1	Занятие № 17 Задачи: Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде, упражнять в выполнении погружении с выдохом в воду, приучать активно играть с игрушками и ориентироваться в воде	11
18			1	Занятие № 18 Задачи: Ознакомить с упражнением открывания глаз в воде, продолжать учить детей всплывать и лежать на воде, воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.	11-12
19			1	Занятие № 19 Задачи: Ознакомить со скольжением на груди, формировать умение открывать глаза в воде, активно выполнять задание преподавателя	12
20	апрель		1	Занятие № 20 Задачи: Продолжать знакомить лежанием на груди, формировать умение открывать глаза в воде, активно выполнять задание преподавателя	13
21			1	Занятие № 21 Задачи: Упражнять детей в скольжении на груди, учить всплывать, лежать и скользить на спине, добиваться самостоятельности и активности детей	13-14
22			1	Занятие № 22 Задачи: Продолжать упражнять детей в скольжении на груди, учить всплывать, лежать и скользить на спине, добиваться самостоятельности и активности детей	14

Возраст: 5-6 лет

Учебно-методическое пособие:

Г.И. Непомнящая Авторская программа по обучению детей плаванию «Капитошка»

Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
старшая	25 минут	1	22

№ п/п	Ме- сяц	Дата	Кол- во часов	Занятие	Стр.
1	октябрь		1	Занятие № 1 Задачи: Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, ознакомить их с разными способами плавания – кроль на груди и на спине, приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой	19
2			1	Занятие № 2 Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды, приучать действовать организованно, не толкать друг друга	20
3			1	Занятие № 3 Задачи: Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в передвижениях парами, держась за руки, воспитывать смелость	20
4	ноябрь		1	Занятие № 4 Задачи: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду	21
5			1	Занятие № 5 Задачи: Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение в воде	21-22

6			1	Занятие № 6 Задачи: Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох, подготавливать к выполнению скольжения на груди, разучивать движения ногами	22
7	декабрь		1	Занятие № 7 Задачи: Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать скольжение на груди; воспитывать у детей инициативу и находчивость.	23
8			1	Занятие № 8 Задачи: Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движением ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	23-24
9			1	Занятие № 9 Задачи: Учить детей выполнять упражнения в парах, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	24
10			1	Занятие № 10 Задачи: Продолжать учить детей работе ног способом «кроль» на груди, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела, воспитывать организованность	25
11	январь		1	Занятие № 11 Задачи: Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать, учить выдоху и вдоху во время скольжения на груди, воспитывать смелость, настойчивость.	25-26
12			1	Занятие № 12 Задачи: Продолжить закреплять умение в работе ногами способом «кроль», учить выдоху и вдоху во время скольжения на груди, воспитывать смелость, настойчивость.	26
13	февраль		1	Занятие № 13 Задачи: Знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе «Кроль», формировать навыки лежания на спине, воспитывать смелость.	27

14			1	Занятие № 14 Задачи: упражнять в выполнении правильного дыхания, воспитывать смелость, настойчивость.	27-28
15			1	Занятие № 15 Задачи: Научить нырять под воду с задержкой дыхания. Содействовать развитию двигательных способностей: координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты.	28-29
16		март		1	Занятие № 16 Задачи: Учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом «кроль на груди» при скольжении в воде.
17			1	Занятие № 17 Задачи: Продолжать учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом «кроль на груди» при скольжении в воде.	29-30
18			1	Занятие № 18 Задачи: Совершенствовать движения ног способом «кроль» при скольжении на воде, на груди и спине.	30
19			1	Занятие № 19 Задачи: упражняться в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде	31
20	апрель			1	Занятие № 20 Задачи: Продолжать учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног, упражняться в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде
21			1	Занятие №21 Задачи: Совершенствовать плавание на груди с предметом в руках при помощи движений ног, упражняться в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде приучать детей правильно оценивать свои достижения.	32
22			1	Занятие № 22 Задачи: Продолжать знакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом, опробовать скольжение с гребковыми движениями рук, достигать ритмичных непрерывных движений ногами.	33

Возраст: 5-6 лет

Учебно-методическое пособие:

Г.И. Непомнящая Авторская программа по обучению детей плаванию «Капитошка»

Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
старшая	25 минут	1	22

№ п/п	Ме- сяц	Дата	Кол- во часов	Занятие	Стр.
1	октябрь		1	Занятие № 1 Задачи: Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, ознакомить их с разными способами плавания – кроль на груди и на спине, приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой	19
2			1	Занятие № 2 Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды, приучать действовать организованно, не толкать друг друга	20
3			1	Занятие № 3 Задачи: Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в передвижениях парами, держась за руки, воспитывать смелость	20
4	ноябрь		1	Занятие № 4 Задачи: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду	21
5			1	Занятие № 5 Задачи: Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение в воде	21-22
6			1	Занятие № 6 Задачи: Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох, подготавливать к выполнению скольжения на груди, разучивать движения ногами	22

7	декабрь		1	Занятие № 7 Задачи: Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать скольжение на груди; воспитывать у детей инициативу и находчивость.	23
8			1	Занятие № 8 Задачи: Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движением ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	23-24
9			1	Занятие № 9 Задачи: Учить детей выполнять упражнения в парах, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	24
10			1	Занятие № 10 Задачи: Продолжать учить детей работе ног способом «кроль» на груди, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела, воспитывать организованность	25
11	январь		1	Занятие № 11 Задачи: Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать, учить выдоху и вдоху во время скольжения на груди, воспитывать смелость, настойчивость.	25-26
12			1	Занятие № 12 Задачи: Продолжить закреплять умение в работе ногами способом «кроль», учить выдоху и вдоху во время скольжения на груди, воспитывать смелость, настойчивость.	26
13	февраль		1	Занятие № 13 Задачи: Знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе «Кроль», формировать навыки лежания на спине, воспитывать смелость.	27
14			1	Занятие № 14 Задачи: упражнять в выполнении правильного дыхания, воспитывать смелость, настойчивость.	27-28

15			1	Занятие № 15 Задачи: Научить нырять под воду с задержкой дыхания. Содействовать развитию двигательных способностей: координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты.	28-29
16	март		1	Занятие № 16 Задачи: Учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом «кроль на груди» при скольжении в воде.	29
17			1	Занятие № 17 Задачи: Продолжать учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом «кроль на груди» при скольжении в воде.	29-30
18			1	Занятие № 18 Задачи: Совершенствовать движения ног способом «кроль» при скольжении на воде, на груди и спине.	30
19			1	Занятие № 19 Задачи: упражняться в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде	31
20	апрель		1	Занятие № 20 Задачи: Продолжать учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног, упражняться в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде	32
21			1	Занятие №21 Задачи: Совершенствовать плавание на груди с предметом в руках при помощи движений ног, упражняться в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде приучать детей правильно оценивать свои достижения.	32
22			1	Занятие № 22 Задачи: Продолжать знакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом, опробовать скольжение с гребковыми движениями рук, достигать ритмичных непрерывных движений ногами.	33

Возраст: 5-6 лет

Учебно-методическое пособие:

Г.И. Непомнящая Авторская программа по обучению детей плаванию «Капитошка»

Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
старшая	25 минут	1	22

№ п/п	Ме- сяц	Дата	Кол- во часов	Занятие	Стр.
1	октябрь		1	Занятие № 1 Задачи: Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, ознакомить их с разными способами плавания – кроль на груди и на спине, приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой	19
2			1	Занятие № 2 Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды, приучать действовать организованно, не толкать друг друга	20
3			1	Занятие № 3 Задачи: Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в передвижениях парами, держась за руки, воспитывать смелость	20
4	ноябрь		1	Занятие № 4 Задачи: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду	21
5			1	Занятие № 5 Задачи: Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение в воде	21-22
6			1	Занятие № 6 Задачи: Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох, подготавливать к выполнению скольжения на груди, разучивать движения ногами	22

7	декабрь		1	Занятие № 7 Задачи: Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать скольжение на груди; воспитывать у детей инициативу и находчивость.	23
8			1	Занятие № 8 Задачи: Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движением ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	23-24
9			1	Занятие № 9 Задачи: Учить детей выполнять упражнения в парах, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	24
10			1	Занятие № 10 Задачи: Продолжать учить детей работе ног способом «кроль» на груди, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела, воспитывать организованность	25
11	январь		1	Занятие № 11 Задачи: Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать, учить выдоху и вдоху во время скольжения на груди, воспитывать смелость, настойчивость.	25-26
12			1	Занятие № 12 Задачи: Продолжить закреплять умение в работе ногами способом «кроль», учить выдоху и вдоху во время скольжения на груди, воспитывать смелость, настойчивость.	26
13	февраль		1	Занятие № 13 Задачи: Знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе «Кроль», формировать навыки лежания на спине, воспитывать смелость.	27
14			1	Занятие № 14 Задачи: упражнять в выполнении правильного дыхания, воспитывать смелость, настойчивость.	27-28

15			1	Занятие № 15 Задачи: Научить нырять под воду с задержкой дыхания. Содействовать развитию двигательных способностей: координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты.	28-29
16	март		1	Занятие № 16 Задачи: Учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом «кроль на груди» при скольжении в воде.	29
17			1	Занятие № 17 Задачи: Продолжать учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом «кроль на груди» при скольжении в воде.	29-30
18			1	Занятие № 18 Задачи: Совершенствовать движения ног способом «кроль» при скольжении на воде, на груди и спине.	30
19			1	Занятие № 19 Задачи: упражняться в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде	31
20	апрель		1	Занятие № 20 Задачи: Продолжать учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног, упражняться в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде	32
21			1	Занятие №21 Задачи: Совершенствовать плавание на груди с предметом в руках при помощи движений ног, упражняться в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде приучать детей правильно оценивать свои достижения.	32
22			1	Занятие № 22 Задачи: Продолжать знакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом, опробовать скольжение с гребковыми движениями рук, достигать ритмичных непрерывных движений ногами.	33

Возраст: 6-7 лет

Учебно-методическое пособие:

Г.И. Непомнящая Авторская программа по обучению детей плаванию «Капитошка»

Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
подготовительная	30 минут	1	22

№ п/п	Ме- сяц	Дата	Кол- во часов	Занятие	Стр.
1	октябрь		1	Занятие № 1 Задачи: Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, Научить плавать способом «кроль на спине» с движениями ног.	39
2			1	Занятие № 2 Задачи: учить детей вдоху и выдоху в воду, учить скольжению на груди разным положением рук	39-40
3			1	Занятие № 3 Задачи: Совершенствовать скольжение ан груди, спине, учить упражнение «Винт»	40
4	ноябрь		1	Занятие № 4 Задачи: Продолжать учиться работать ногами способом «кроль», плавать на спине с доской в руках	40-41
5			1	Занятие № 5 Задачи: Продолжать учиться работать ногами способом «кроль», плавать на спине с доской в руках, разучивать движение рук при плавании способом «кроль на спине»	41
6			1	Занятие № 6 Задачи: Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражняться в движении ног, как при плавании кролем	42
7	декабрь		1	Занятие № 7 Задачи: Продолжить упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражняться в движении ног, как при плавании кролем	42-43

8			1	Занятие № 8 Задачи: Закреплять навык движения ног, как при плавании кролем, совершенствовать плавание с доской	43
9			1	Занятие № 9 Задачи: Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках	44
10			1	Занятие № 10 Задачи: учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине, упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха	45
11	январь		1	Занятие № 11 Задачи: продолжать плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног без доски с разным положением рук	45-46
12			1	Занятие № 12 Задачи: учить детей движениям рук как при плавании кролем, учить скольжению на спине	46
13	февраль		1	Занятие № 13 Задачи: продолжить скольжение на груди с разным положением рук, плавать на спине при помощи движения ног	47
14			1	Занятие № 14 Задачи: совершенствовать скольжение на груди с разным положением рук, плавать на спине при помощи движения ног	47-48
15			1	Занятие № 15 Задачи: Продолжать упражнять детей в движениях рук как при плавании «Кролем», побуждать плавать на груди и на спине	48
16	март		1	Занятие № 16 Задачи: Продолжать упражнять детей в движениях рук как при плавании «Кролем», побуждать плавать на груди и на спине	49
17			1	Занятие № 17 Задачи: Продолжить обучение упражнения плавание на спине способом «кроль» с доской в руках	50
18			1	Занятие № 18 Задачи: Продолжить обучение плавание на спине и груди способом «кроль» с доской в руках	51

19			1	Занятие № 19 Задачи: Продолжать упражнять детей в согласовании движения рук и дыхания при плавании кролем на груди, продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхание при плавании кролем на груди и спине.	51-52
20	апрель		1	Занятие № 20 Задачи: Продолжать упражнять детей в согласовании движения рук и дыхания при плавании кролем на спине с досточкой под головой или на груди.	52
21			1	Занятие № 21 Задачи: Совершенствовать навыки детей в плавании способом кроль на спине и на груди	53
22			1	Занятие № 22 Задачи: Совершенствовать навыки детей в плавании с доской. Способствовать воспитанию самостоятельности	54

Группа № 8

Возраст: 6-7 лет

Учебно-методическое пособие:

Г.И. Непомнящая Авторская программа по обучению детей плаванию «Капитошка»

Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
подготовительная	30 минут	1	22

№ п/п	Ме- сяц	Дата	Кол- во часов	Занятие	Стр.
1	октябрь		1	Занятие № 1 Задачи: Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, Научить плавать способом «кроль на спине» с движениями ног.	39
2			1	Занятие № 2 Задачи: учить детей вдоху и выдоху в воду, учить скольжению на груди разным положением рук	39-40
3			1	Занятие № 3 Задачи: Совершенствовать скольжение ан груди, спине, учить упражнение «Винт»	40

4	ноябрь		1	Занятие № 4 Задачи: Продолжать учиться работать ногами способом «кроль», плавать на спине с доской в руках	40-41
5			1	Занятие № 5 Задачи: Продолжать учиться работать ногами способом «кроль», плавать на спине с доской в руках, разучивать движение рук при плавании способом «кроль на спине»	41
6			1	Занятие № 6 Задачи: Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражняться в движении ног, как при плавании кролем	42
7	декабрь		1	Занятие № 7 Задачи: Продолжить упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражняться в движении ног, как при плавании кролем	42-43
8			1	Занятие № 8 Задачи: Закреплять навык движения ног, как при плавании кролем, совершенствовать плавание с доской	43
9			1	Занятие № 9 Задачи: Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках	44
10			1	Занятие № 10 Задачи: учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине, упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха	45
11	январь		1	Занятие № 11 Задачи: продолжать плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног без доски с разным положением рук	45-46
9912			1	Занятие № 12 Задачи: учить детей движениям рук как при плавании кролем, учить скольжению на спине	46
13	февраль		1	Занятие № 13 Задачи: продолжить скольжение на груди с разным положением рук, плавать на спине при помощи движения ног	47
14			1	Занятие № 14 Задачи: совершенствовать скольжение на груди с разным положением рук, плавать на спине при помощи движения ног	47-48

15			1	Занятие № 15 Задачи: Продолжать упражнять детей в движениях рук как при плавании «Кролем», побуждать плавать на груди и на спине	48
16	март		1	Занятие № 16 Задачи: Продолжать упражнять детей в движениях рук как при плавании «Кролем», побуждать плавать на груди и на спине	49
17			1	Занятие № 17 Задачи: Продолжить обучение упражнения плавание на спине способом «кроль» с доской в руках	50
18			1	Занятие № 18 Задачи: Продолжить обучение плавание на спине и груди способом «кроль» с доской в руках	51
19			1	Занятие № 19 Задачи: Продолжать упражнять детей в согласовании движения рук и дыхания при плавании кролем на груди, продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхание при плавании кролем на груди и спине.	51-52
20			1	Занятие № 20 Задачи: Продолжать упражнять детей в согласовании движения рук и дыхания при плавании кролем на спине с досточкой под головой или на груди.	52
21	апрель		1	Занятие № 21 Задачи: Совершенствовать навыки детей в плавании способом кроль на спине и на груди	53
22			1	Занятие № 22 Задачи: Совершенствовать навыки детей в плавании с доской. Способствовать воспитанию самостоятельности	54

Возраст: 6-7 лет

Учебно-методическое пособие:

Г.И. Непомнящая Авторская программа по обучению детей плаванию «Капитошка»

Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
подготовительная	30 минут	1	22

№ п/п	Ме- сяц	Дата	Кол- во часов	Занятие	Стр.
1	октябрь		1	Занятие № 1 Задачи: Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, Научить плавать способом «кроль на спине» с движениями ног.	39
2			1	Занятие № 2 Задачи: учить детей вдоху и выдоху в воду, учить скольжению на груди разным положением рук	39-40
3			1	Занятие № 3 Задачи: Совершенствовать скольжение ан груди, спине, учить упражнение «Винт»	40
4	ноябрь		1	Занятие № 4 Задачи: Продолжать учиться работать ногами способом «кроль», плавать на спине с доской в руках	40-41
5			1	Занятие № 5 Задачи: Продолжать учиться работать ногами способом «кроль», плавать на спине с доской в руках, разучивать движение рук при плавании способом «кроль на спине»	41
6			1	Занятие № 6 Задачи: Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражняться в движении ног, как при плавании кролем	42
7	декабрь		1	Занятие № 7 Задачи: Продолжить упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражняться в движении ног, как при плавании кролем	42-43
8			1	Занятие № 8 Задачи: Закреплять навык движения ног, как при плавании кролем, совершенствовать плавание с доской	43

9			1	Занятие № 9 Задачи: Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках	44
10			1	Занятие № 10 Задачи: учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине, упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха	45
11	январь		1	Занятие № 11 Задачи: продолжать плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног без доски с разным положением рук	45-46
9912			1	Занятие № 12 Задачи: учить детей движениям рук как при плавании кролем, учить скольжению на спине	46
13	февраль		1	Занятие № 13 Задачи: продолжить скольжение на груди с разным положением рук, плавать на спине при помощи движения ног	47
14			1	Занятие № 14 Задачи: совершенствовать скольжение на груди с разным положением рук, плавать на спине при помощи движения ног	47-48
15			1	Занятие № 15 Задачи: Продолжать упражнять детей в движениях рук как при плавании «Кролем», побуждать плавать на груди и на спине	48
16	март		1	Занятие № 16 Задачи: Продолжать упражнять детей в движениях рук как при плавании «Кролем», побуждать плавать на груди и на спине	49
17			1	Занятие № 17 Задачи: Продолжить обучение упражнения плавание на спине способом «кроль» с доской в руках	50
18			1	Занятие № 18 Задачи: Продолжить обучение плаванию на спине и груди способом «кроль» с доской в руках	51
19			1	Занятие № 19 Задачи: Продолжать упражнять детей в согласовании движения рук и дыхания при плавании кролем на груди, продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхание при плавании кролем на груди и спине.	51-52

20	апрель		1	Занятие № 20 Задачи: Продолжать упражнять детей в согласовании движения рук и дыхания при плавании кролем на спине с досточкой под головой или на груди.	52
21			1	Занятие № 21 Задачи: Совершенствовать навыки детей в плавании способом кроль на спине и на груди	53
22			1	Занятие № 22 Задачи: Совершенствовать навыки детей в плавании с доской. Способствовать воспитанию самостоятельности	54

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Дата внесения изменения	Основание для внесения изменения	Наименование раздела, № страницы вносимого изменения	Содержание изменения

ppp

**Перспективное планирование
Лист изменений и дополнений**

№ п/п	Дата внесения изменения	Основание для внесения изменения	Наименование раздела, № страницы вносимого изменения	Содержание изменения