



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 62»
(МАДОУ «Детский сад № 62»)**

ул. Мончегорская, 19-А, город Нижний Новгород, 603142 тел.(факс) (831)293-70-11,
e-mail: mdou62@bk.ru, http/mdou62nn.ru/
ОГРН 1035204894119, ОКПО 55854723, ИНН 5256047705, КПП525601001

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
«29 » 08 » 2017 г.
протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 172-о.д. от «29» 08 2017 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПЛАВАНИЕ)
Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад № 62»**

Автор:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
– Муралева Л.А.

город Нижний Новгород
2017 год

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи рабочей программы.	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию образовательной Программы.....	5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития воспитанников.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	6
1.4. Оценка качества обучения плаванию.....	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.	8
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»	8
2.2. Формы, методы и средства реализации программы.	10
2.3. Комплексно-тематическое планирование.....	12
2.3.1. Первый год обучения. Календарно-тематическое планирование второй младшей группы.	12
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	27
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	29
2.6. Особенности взаимодействия со специалистами ДОУ	29
2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	30
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	31
3.1. Описание оборудования в бассейне. Перечень средств обучения в бассейне.	31
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	31
3.3. Учебный план.....	32
3.4. Особенности организации физкультурных праздников и досугов.	33
3.5. Методическое обеспечение.....	33

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Примерная рабочая программа является компонентом, формируемым участниками образовательного процесса. Она разработана на основе комплексной образовательной программы «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой. Примерная образовательная программа дошкольного образования. - СПб., «Детство - Пресс», 2014. Здоровьесберегающие технологии. А. А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». СПб., «Детство - Пресс», 2011, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа – 30.07.2013);
- Письмо Минобрнауки России от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»
- Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - 32 недели.

Срок освоения программы: 4 года.

1.2. Цели и задачи рабочей программы.

Цель программы – научить всех детей чувствовать себя как рыба в воде, свободно, без боязни передвигаться в ней, держаться на поверхности, проплывать не менее 15 метров одним из облегчённых способов плавания.

Для достижения целей предлагается решение **задач** по формированию:

- ✓ навыков плавания;
- ✓ бережного отношения к своему здоровью;
- ✓ навыков личной гигиены;
- ✓ умений владеть своим телом в непривычной среде.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качест-

ва, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию образовательной Программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития воспитанников

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Дети 3-4 года характеризуются особенностью развития дыхательной системы – устанавливается легочный тип дыхания, поэтому легочная вентиляция ограничена. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

У **детей 4-5 лет** преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на 5 году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

У **детей 5-6 лет** общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Больше внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств.

У **детей 6-7 лет** ярко выражен грудной тип дыхания. Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в освоении новых видов движений.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Достижения детей:

3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Передвигается в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки, на носках, спиной вперед, приставным шагом; ◆ Передвигается по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении; ◆ Действует с предметами: плавательной доской, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде). ◆ Погружается в воду до плеч, шеи, подбородка, глаз. ◆ Погружается в воду с головой, задерживая дыхания, с выдохом в воду, дует наводу. ◆ Скользит на животе – держась за руки преподавателя, держась за плавательную доску.
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Передвигается в воде шагом: на носках; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т.п). ◆ Передвигается в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках. ◆ Передвигается прыжками: на обеих ногах; со сменой ног; с поворотом кругом. ◆ Погружается в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. ◆ Скользит на животе – держась руками за поручень; за плавательную доску; лежать на воде свободно: принять положения «звездочка», «медуза».
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Передвигается в воде шагом, бегом, прыжками с движениями рук постепенным усложнением условий. ◆ Погружается в воду с опорой, держась за бортик. Полностью погружается без опоры закрытыми глазами и попытками открывать глаза. ◆ Скользит на груди без и с работой ног; с опорой о поручень, плавательную доску. ◆ Скользит на спине – с опорой о плавательную доску; лежит на спине; скользит на спине отталкиваясь от бортика.
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Передвигается в воде шагом: гимнастическим шагом; приставным шагом; шагом, продольной поперечной «змейкой». ◆ Передвигается в воде бегом: в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед. ◆ Прыгает с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед. ◆ Погружается в воду: с головой; собирает предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряет. ◆ Скользит на животе с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. ◆ Скользит на спине с работой ног, сочетает движение рук и ног и дыхания.

1.4. Оценка качества обучения плаванию.

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе.

Обследование проводится в плавательном бассейне в конце учебного года (апрель-май) в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

- наблюдение;
- беседа;
- тест. (См. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 352 с. – с. 50-76)

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».

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

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье».

Содержание раздела «Плавание» построено на трёх составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование на воде, обучение спортивным способам плавания.

Этапы обучения (условные).

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

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:— оз-

накомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте),
- изучение движений в воде с подвижной опорой -при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются вовремя медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи на воде.

3-4 года

Раздел «Плавание»

1. Адаптировать детей к водному пространству
2. Приобщать малышей к плаванию

Раздел «Здоровье»

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие»
4. Формировать гигиенические навыки.
5. Уточнить представления о правилах поведения на воде.

4-5 лет

Раздел «Плавание»

1. Продолжать упражнять детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать развивать умение плавать облегченными способами.
4. Развивать умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье»

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки.

5-6 лет

Раздел «Плавание»

1. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук.
2. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.
3. Формировать навык выполнять движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Развивать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Развивать умение двигать ногами способом дельфин.

Раздел «Здоровье»

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки.

6-7 лет

Раздел «Плавание»

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Формировать навык двигать ногами способом брасс.
3. Упражнять в плавании способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Упражнять в плавании под водой.

Раздел «Здоровье»

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Приобщать к здоровому образу жизни.
5. Формировать гигиенические навыки.

2.2 Формы, методы и средства реализации программы.

	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Формы	НОД (сюжетно-игровое, игровое, тради-	НОД (сюжетно-игровое, игровое, традиционное, по	НОД (сюжетно-игровое, игровое, традиционное, по	НОД (сюжетно-игровое, игровое, традиционное, по

	ционное, по интересам, с использованием предметов) Досуги на воде	интересам, с использованием предметов) Досуги на воде Праздники на воде	интересам, тренировочное, с использованием предметов) Развлечения и досуги на воде Праздники на воде Соревнования	интересам, тренировочное, с использованием предметов) Развлечения и досуги на воде Праздники на воде Соревнования
Способы	Подгрупповой Индивидуальный ый <u>На занятии:</u> Фронтальный Поточный Групповой Индивидуальный ый	Подгрупповой Индивидуальный <u>На занятии:</u> Фронтальный Поточный Групповой Индивидуальный	Подгрупповой Индивидуальный <u>На занятии:</u> Фронтальный Поточный Групповой Индивидуальный	Подгрупповой Индивидуальный <u>На занятии:</u> Фронтальный Поточный Групповой Индивидуальный
Методы	Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора); Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный	Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора); Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа;	Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора); Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция; - условные сигналы	Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора); Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инст-

	<p>сюжетный рассказ, беседа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесная инструкция; - игровая беседа с элементами движений - ситуативный разговор <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и повторение упражнений; - выполнение упражнений в игровой форме; - самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре. - интегративная деятельность - упражнения - проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> - словесная инструкция; - условные сигналы и жесты. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре. - интегративная деятельность - проблемная ситуация - дыхательная гимнастика 	<p>и жесты.</p> <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре. - интегративная деятельность - проблемная ситуация - дыхательная гимнастика 	<p>ружция;</p> <ul style="list-style-type: none"> - условные сигналы и жесты. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре. - интегративная деятельность - проблемная ситуация - дыхательная гимнастика
Средства	<p>Игрушки: лодочки, кораблики, цветные шарики, мячи, надувные круги, обручи, шайбы, кусочки бумаги или ваты, пенопластовые доски, нарукавники.</p>	<p>Игрушки : лодочки, кораблики, пароход, цветные шарики, мячи, обручи, надувные круги, пенопластовые доски, нарукавники, шайбы, ласты, удочка с мячом на леске.</p>	<p>Пенопластовые доски для плавания, надувные круги, мячи, ласты, теннисные шарики, корзины для мячей, обручи, шайбы, тонущие игрушки кольца, диски, рыбки, крокодилы, крабы.</p>	<p>Пенопластовые доски для плавания, надувные круги, мячи, ласты, обручи, веревка с игрушкой на конце, корзины, шайбы, тонущие игрушки кольца, диски, рыбки, крокодилы, крабы.</p>

2.3. Комплексно-тематическое планирование.

2.3.1. Первый год обучения. Календарно-тематическое планирование второй младшей группы.

3-4 года

Период освоения	Тема занятия	Задачи	Методическое обеспечение
октябрь			
I неделя	1. Познакомить детей с бассейном и свойствами воды	1. Познакомить детей с помещением, со свойствами воды. 2. Учить погружаться в воду по шею. 3. Воспитывать решительность.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.–с. 151-152.
II неделя	2. Повтор занятия		
III неделя	3. Опускание лица в воду	1. Обучать детей свободно передвигаться в воде и опускать лицо в воду. 2. Развивать равновесие. 3. Воспитывать смелость.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.– с. 152-154.
IV неделя	4. Повтор занятия		
ноябрь			
I неделя	5. Выполнение выдоха в воду	1. Обучать выдоху в воду и погружению до уровня носа, глаз. 2. Продолжать развивать у детей равновесие. 3. Воспитывать смелость.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.– с. 154-155
II неделя	6. Повтор занятия		
III неделя	7. Погружение в воду с головой	1. Обучать погружаться в воду с головой. 2. Закреплять умению передвигаться в воде разными способами 3. Воспитывать решительность.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.– с.156-157
IV неделя	8. Повтор занятия		
декабрь			

I неделя	9. Погружение в воду с открытыми глазами и принятие горизонтального положения с поддерживающим средством .	1. Обучать открывать глаза и лежать на воде с кругом. 2. Закреплять выдох в воду опустив лицо. 3. Развивать силу.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.– с.157-159
II неделя	10. Повтор занятия		
III неделя	11. Движение ног способом кроль	1. Обучать попеременным движениям ног. 2. Закреплять погружение в воду с головой. Продолжать знакомить с горизонтальным положением тела в воде. 3. Воспитывать смелость.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.– с.159-161
IV неделя	12. Повтор занятия		
январь			
I неделя	13. Ныряние через обруч	1. Обучать нырять через обруч. 2. Закреплять умение погружаться в воду 3. Воспитывать положительное отношение к занятиям в бассейне.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.– с.161-162
II неделя	14. Повтор занятия		
III неделя	15. Горизонтальное положение на воде держась за опору.	1. Обучать горизонтальному положению на воде держась за опору. 2. Закреплять пройденный материал. 3. Развивать силу.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.162-164
IV неделя	16. Повтор занятия		
февраль			

I неделя	17. Ориентирование в воде.	1. Обучать ориентированию в воде, продолжать учить детей лежать на воде. 2. Развивать внимание. 3. Воспитывать положительное отношение к занятию	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с . 164-165
II неделя	18. Повтор занятия.		
III неделя	19. Лежание на воде	1. Обучать лежанию на воде 2. Закрепление пройденного материала 3. Развитие силы	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с . 165-167
IV неделя	20. Повтор занятия.		
март			
I неделя	21. Скольжение	1. Обучение скольжению с надувным кругом 2. Закрепление пройденного материала 3. Развивать ловкость	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.167-168
II неделя	22. Повтор занятия.		
III неделя	23. Закрепление	1. Закреплять пройденный материал. 2. Развивать ловкость, внимание. 3. Воспитывать решительность	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.169-170
IV неделя	24. Повтор занятия.		
апрель			
I неделя	25. Скольжение	1. Обучение скольжению. 2. Закрепление материала. 3. Воспитание выдержки.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с. – с. 170-172
II неделя	26. Повтор занятия.		

III неделя	27. Гребковые движения рук	1. Обучать гребковым движениям рук. 2. Закрепление материала. 3. Развитие ловкости и внимания	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.– с.172-173
IV неделя	28. Повтор занятия.		
май			
I неделя	29. Закрепление	1. Закрепить пройденный материал. 2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать организованность	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.– с.173-175
II неделя	30. Повтор занятия.		
III неделя	31. Определение умений и навыков.	1. Определить уровень умений и навыков 2. Закрепить пройденный материал. 3. Воспитывать организованность	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011. – 336 с.– с.175-176
IV неделя	32. Повтор занятия.		

2.3.2. Второй год обучения. Календарно-тематическое планирование средней группы.

4-5 лет

Период освоения	Тема занятия	Задачи	Методическое обеспечение
октябрь			
I неделя	1. Продолжать знакомить детей с упражнениями на воде	1. Обучать попеременным круговым движениям прямыми руками. 2. Продолжать учить погружаться в воду открывая глаза. 3. Воспитывать решительность.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно - методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.177-178
II неделя	2. Повтор занятия		

III неделя	3. Лежание на воде	1. Дальнейшее обучение лежанию на воде и обучение круговым движениям прямых рук вперед и назад. 2. Развивать внимание. 3. Укреплять мышцы тела верхних и нижних конечностей.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.178-180
IV неделя	4. Повтор занятия		
ноябрь			
I неделя	5. Активное погружение под воду.	1. Продолжать обучать детей лежанию на воде 2. Развивать координационные способности. 3. Воспитывать уважительное отношение к сверстникам.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.180-182
II неделя	6. Повтор занятия		
III неделя	7. Попеременные движения ног стилем кроль	1. Упражнять в работе ног способом кроль. 2. Закреплять умение выполнять выдох в воду. 3. Воспитывать положительное отношение к занятиям.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 182-184
IV неделя	8. Повтор занятия		
декабрь			
I неделя	9. Скольжение на груди	1. Обучать скольжению на груди. 2. Закреплять работу ног способом кроль. 3. Воспитывать решительность	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 184-186
II неделя	10. Повтор занятия		
III неделя	11. Движение рук способом брасс	1. Обучать скольжению на груди. 2. Обучать движениям рук как при плавании способом брасс. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 186-188
IV неделя	12. Повтор занятия		

январь			
I неделя	13. Скольжение на спине	1. Обучать скольжению на спине. 2. Продолжать учить лежать на воде без поддержки 3. Воспитывать решительность.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.188-190
II неделя	14. Повтор занятия		
III неделя	15. Движение рук способом брасс.	1. Учить разворачивать кисти рук в движении способом брасс. 2. Упражнять в скольжении на груди с различным положением рук. 3. Развивать активность.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.190-192
IV неделя	16. Повтор занятия		
февраль			
I неделя	17. Скольжение на груди с согласованием рук.	1. Обучать скольжению на груди с согласованием движением рук способом брасс 2. Развитие выносливости. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.192-194
II неделя	18. Повтор занятия.		
III неделя	19. Согласование дыхания при скольжении	1. Учить согласовывать дыхание при скольжении с плавательной доской 2. Закрепление пройденного материала 3. Воспитывать активность.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.194-196
IV неделя	20. Повтор занятия.		
март			

I неделя	21. Скольжение на груди в согласование с попеременным движением рук способом кроль	1. Обучение скольжению на груди в согласование с попеременным движением рук способом кроль 2. Упражнять в свободном лежании на воде без опоры 3. Развивать навык контролирующего дыхания	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.196-198
II неделя	22. Повтор занятия.		
III неделя	23. Плавание комбинированным способом	1. Обучать плавать произвольным способом. 2. Совершенствовать умение выполнять гребковые движения рук способом брасс. 3. Воспитывать решительность и выдержку	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 198-200
IV неделя	24. Повтор занятия.		
апрель			
I неделя	25. Плавание произвольным способом	1. Совершенствование движения ног способом кроль. 2. Закрепление материала. 3. Воспитание выдержки.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 200-202
II неделя	26. Повтор занятия.		
III неделя	27. Гребковые движения рук	1. Обучать гребковым движениям рук. 2. Закрепление материала. 3. Развитие ловкости и внимания	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 202-204
IV неделя	28. Повтор занятия.		
май			
I неделя	29. Закрепление	1. Закрепить пройденный материал. 2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать организованность	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 204-205
II неделя	30. Повтор занятия.		
III неделя	31. Определенные умения и навыки	1. Определить уровень умений и навыков	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения пла-

IV неделя	навыков. 32. Повтор занятия.	2. Закрепить пройденный материал. 3. Воспитывать организованность	ванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 206-208
-----------	---------------------------------	--	--

2.3.3. Третий год обучения. Календарно-тематическое планирование старшей группы.

5-6 лет

Период освоения	Тема занятия	Задачи	Методическое обеспечение
октябрь			
I неделя	1. Выполнение упражнений для освоения передвижений в воде	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук . 2. Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены. 3. Воспитывать решительность.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 208-210
II неделя	2. Повтор занятия		
III неделя	3. Выполнение упражнений для освоения передвижений в воде	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног. 2. Дальнейшее обучение скольжению на груди, с различным положением рук. 3. Воспитывать смелость.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с.210-213
IV неделя	4. Повтор занятия		
ноябрь			
I неделя	5. Выполнение упражнений для освоения передвижений в воде	1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. 2. Укрепление дыхательной мускулатуры. 3. Воспитание воли.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 213-215
II неделя	6. Повтор занятия		
III неделя	7. Выполнение упражнений для специальной подготовки, скольжение.	1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног. 2. Дальнейшее обучение скольжению на груди и на спине. 3. Воспитание целеустремленности.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 215-217
IV неделя	8. Повтор за-		

	нятия		
декабрь			
I неделя	9. Выполнение упражнений для освоения передвижений в воде	1. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. 2. Закреплять движение ногами стилем кроль. 3. Развитие гибкости.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 217-220
II неделя	10. Повтор занятия		
III неделя	11. Выполнение упражнений для освоения передвижений в воде.	1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди. 2. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 3. Воспитание выдержки.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 220-222
IV неделя	12. Повтор занятия		
январь			
I неделя	13. Выполнение упражнений для освоения передвижений в воде.	1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. 2. Развитие выносливости. 3. Воспитание выдержки.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 222-224
II неделя	14. Повтор занятия		
III неделя	15. Выполнение упражнений для освоения передвижений в воде.	1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. 2. Закреплять пройденный материал. 3. Развитие силы.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 224-226
IV неделя	16. Повтор занятия		
февраль			

I неделя	17. Выполнение упражнений на освоение навыков передвижения в воде.	1. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. 2. Повышение общей и силовой выносливости мышц. 3. Воспитание чувства товарищества.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 226-228
II неделя	18. Повтор занятия.		
III неделя	19. Выполнение упражнений на освоение навыков передвижения в воде.	1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 2. Закрепление пройденного материала. 3. Развитие выносливости.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 229-230
IV неделя	20. Повтор занятия.		
март			
I неделя	21. Выполнение упражнений на освоение навыков передвижения в воде.	1. Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом, дельфин. 2. Закрепление пройденного материала. 3. Развитие ловкости.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 231-233
II неделя	22. Повтор занятия.		
III неделя	23. Выполнение упражнений на освоение навыков передвижения в воде.	1. Закреплять пройденный материал. 2. Совершенствование изученных способов плавания. 3. Воспитание организованности	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 233-235
IV неделя	24. Повтор занятия.		
апрель			

I неделя	25. Выполнение упражнений на освоение навыков передвижения в воде.	1. Совершенствование изученных способов плавания. 2. Закрепление пройденного материала. 3. Воспитание организованности	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 235-237
II неделя	26. Повтор занятия.		
III неделя	27. Выполнение упражнений на освоение навыков передвижения в воде.	1. Совершенствование изученных способов плавания. 2. Закрепление пройденного материала. 3. Развитие ловкости .	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 237-239
IV неделя	28. Повтор занятия.		
май			
I неделя	29. Выполнение упражнений на освоение навыков передвижения в воде.	1. Совершенствование изученных способов плавания. 2. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием. 3. Воспитывать уверенности в своих силах.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 239-241
II неделя	30. Повтор занятия.		
III неделя	31. Выполнение упражнений на освоение навыков передвижения в воде.	1. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, на спине в полной координации. 2. Развитие выносливости. 3. Воспитание организованности	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 241-242
IV неделя	32. Повтор занятия.		

2.3.4. Четвёртый год обучения. Календарно-тематическое планирование подготовительной группы.

6-7 лет

Период освоения	Тема Занятия	Задачи	Методическое обеспечение
октябрь			

I неделя	1. Выполнение упражнений для специальной подготовки.	1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 242-245
II неделя	2. Повтор занятия	2. Развитие гибкости 3. Воспитание выдержки.	
III неделя	3. Выполнение упражнений для специальной подготовки.	1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на спине.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 245-247
IV неделя	4. Повтор занятия	2. Укрепление мышечного корсета. 3. Воспитание воли.	
ноябрь			
I неделя	5. Выполнение упражнений для специальной подготовки	1. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 247-249
II неделя	6. Повтор занятия	2. Укрепление силы мышц рук. 3. Воспитание выдержки.	
III неделя	7. Выполнение упражнений для специальной подготовки	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 249-251
IV неделя	8. Повтор занятия	2. Совершенствование движений рук способом кроль на груди. 3. Упраж-ть в длительном нахождении под водой.	
декабрь			
I неделя	9. Выполнение упражнений для специальной подготовки	1. Совершенствование движений рук способами дельфин, брасс.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 252-254
II неделя	10. Повтор занятия	2. Укрепление силы мышц ног. 3. Развитие гибкости.	
III неделя	11. Выполнение упражнений для спе-	1. Обучение плаванию способом дельфин в пол-ной координации.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного

IV неделя	<p>циальной подготовки</p> <p>12. Повтор занятия</p>	<p>2. Изучение движений ног способом брасс.</p> <p>3. Воспитание выдержки.</p>	<p>возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 254-256</p>
январь			
I неделя	<p>13. Выполнение упражнений для специальной подготовки</p>	<p>1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом.</p> <p>2. Развитие выносливости.</p> <p>3. Воспитание целеустремленности.</p>	<p>А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 256-258</p>
II неделя	<p>14. Повтор занятия</p>		
III неделя	<p>15. Выполнение упражнений для специальной подготовки</p>	<p>1. Обучение плаванию способом брасс в полной координации.</p> <p>2. Закреплять пройденный материал.</p> <p>3. Развитие ловкости.</p>	<p>А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 258-260</p>
IV неделя	<p>16. Повтор занятия</p>		
февраль			
I неделя	<p>17. Выполнение упражнений для специальной подготовки</p>	<p>1. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации.</p> <p>2. Развитие силы.</p> <p>3. Воспитание целеустремленности.</p>	<p>А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 260-263</p>
II неделя	<p>18. Повтор занятия.</p>		
III неделя	<p>19. Выполнение упражнений для специальной подготовки</p>	<p>1. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p> <p>2. Улучшение подвижности грудной клетки.</p> <p>3. Развитие выносливости.</p>	<p>А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 263-264</p>
IV неделя	<p>20. Повтор занятия.</p>		
март			

I неделя	21. Выполнение упражнений для специальной подготовки	1. Обучение плаванию под водой.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 265-267
II неделя	22. Повтор занятия.	2. Закрепление изученных способов плавания. 3. Развитие ловкости.	
III неделя	23. Выполнение упражнений для специальной подготовки	1. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 267-269
IV неделя	24. Повтор занятия.	2. Развивать ловкость, внимание. 3. Воспитание настойчивости в достижении цели.	
апрель			
I неделя	25. Выполнение упражнений для специальной подготовки	1. Обучение приемам самопомощи..	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 269-271
II неделя	26. Повтор занятия.	2. Закрепление материала. 3. Воспитание выдержки.	
III неделя	27. Выполнение упражнений для специальной подготовки	1. Закрепить с детьми правила поведения на воде.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 271-273
IV неделя	28. Повтор занятия.	2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. 3. Развитие ловкости и внимания	
май			
I неделя	29. Выполнение упражнений для специальной подготовки	1. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 273-275
II неделя	30. Повтор занятия.	2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать организованность	
	31. Выполнение упражне-	1. Закрепить пройденный материал.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения пла-

III неделя	ний для специальной подготовки	2. Развитие выносливости. 3. Воспитание уверенности в своих силах.	ванию детей дошкольного возраста» Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.– с. 275-277
IV неделя	32. Повтор занятия.		

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища в положениях лежа, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный

бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение подскоков; повторное преодоление препятствий, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), прыжки в полуприседе и приседе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировках

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в высоту.

Броски: большого мяча на дальность разными способами, в баскетбольную корзину

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале баскетбола броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса

К физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.6. Особенности взаимодействия со специалистами ДОУ.

Воспитатели и инструктор по физической культуре приглашаются на открытые занятия, показываются достижения детей, отмечаются те движения, для за-

крепления которых необходима индивидуальная работа с ребенком (или группой детей).

Инструктор по физической культуре включает необходимые для закрепления упражнения в физкультурные занятия и комплекс утренней гимнастики.

В течение года принимается активное участие в методической работе: проводятся консультации и игры-тренинги для педагогов, выступления на педагогических советах.

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп.
- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений.
- подготовка детей на районные соревнования по плаванию.
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей на официальном сайте нашего МАДОУ.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях.

Взаимодействие с медицинскими работниками:

- определение физкультурной группы, группы здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- профилактика травматизма;
- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание, кварцевание)

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Очень важна работа с родителями воспитанников, ведь от их заинтересованности успехами ребенка в плавании может зависеть как его жизнь и здоровье, так и возможно спортивное будущее. С этой целью проводятся родительские собрания в группах, говорится о важности обучения плаванию для сохранения и укрепления здоровья ребенка. Проводятся экскурсии в бассейн, во время которых родители видят условия, созданные для проведения занятий, яркое оборудование; родители получают ответы на интересующие их вопросы. В течение года для родителей выпускаются информационные листы. Так же родители могут по Взаимодействие с родителями воспитанников.

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие – что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для ук-

репления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Описание оборудования в бассейне. Перечень средств обучения в бассейне.

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеется туалетная комната.

Чаша бассейна – длина – 8 м, ширина – 3 м, глубина: мелкое место 50 см, глубокое место 70 см.

Перечень средств обучения в бассейне.		
	Наименование	Количество
1	Доска для плавания	10
2	Круги надувные	15
3	Нарукавники	10
4	Надувные мячи	5
5	Дорожка разделительная	1
6	Обруч	5
7	Палка для аквааэробики	72
8	Кольцеброс	5

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим - организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы	- планирование занятий в бассейне - разработка конспектов физ. занятий - планирование физ. мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движе-

		ний - недели здоровья
4.	Мониторинг	-проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8.	Медико - педагогический контроль	-проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

3.3. Учебный план

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 3-4 лет 32 занятия (1 раз в неделю), 4-7 лет 32 занятия в год (1 раз в неделю).

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом:

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Младшая группа (3-4 года)	15 минут	4	32
Средняя группа (4-5 лет)	20 минут	4	32
Старшая группа (5-6 лет)	25 минут	4	32
Подготовительная группа (6-7 лет)	30 минут	4	32

3.4. Особенности организации физкультурных праздников и досугов.

Физкультурные праздники являются новой формой работы в средней группе. Специфической особенностью физкультурного праздника является то, что это – форма демонстрации достижений детей за определённый период времени, динамики их физической подготовленности.

Проводятся физкультурные праздники два раза в год зимой и летом. Продолжительность праздника – не более 30-40 минут.

Физкультурные досуги проводятся 1 раз в месяц. Продолжительность досуга – 20-25 минут. Физкультурные досуги проводятся во второй половине дня. Основное содержание составляют знакомые упражнения с элементом новизны, забавы, развлечения, доставляющие радость и удовольствие.

3.5. Методическое обеспечение.

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 352 с.

2. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 144 с. (Методический комплект программы «Детство».)

3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.