|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение к ООП ДОприказ № 83-оот «16» мая 2023 г  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Образовательная деятельность: «Плавание»

 (4-5лет)

**Разработчик программы:**

Мельникова Ю.О,

инструктор по физической культуре

Калининград, 2024 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планируемые результаты  | 3 |
| 3 | Тематическое планирование | 4 |
| 4 | Учебно-методическое обеспечение  | 8 |
| 5 | Материально-техническое обеспечение | 8 |

1. **Пояснительная записка**

 Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110 и является ее приложением. Программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса в средней группе (4-5 лет) по образовательной области «Физическое развитие»

Реализуется в образовательной деятельности «Плавание» 1 раз в неделю (36 ОД в уч.год).

**Цель программы:**

обеспечение разностороннего физического развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

1.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;

2.Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;

3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди и спине с вспомогательными средствами.

3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе

4.Повышать общую работоспособность, закаливание организма

5.Совершенствование опорно-двигательного аппарата

6. Формировать знания о видах и способах плавания, о собственном теле

**7.**Прививать навыки здорового образа жизни, воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях.

8.Формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).

**2.Планируемые результаты**

В результате овладения программой дети должны уметь:

* Погружать лицо и голову в воду.
* Пытаться проплывать 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.
* Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
* Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок»

С целью выявления плавательных способностей ребенка в октябре, декабре, мае проводятся диагностические исследования.

Критерии диагностирования:

- Умение передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжкам

-Умение погружаться с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со

дна;

- Умение лежать на груди и на спине с опорой и без;

- Умение действовать с предметами: игрушкой, мячом, обручем;

- Умение скользить на груди без опоры.

**3.2. Тематическое планирование «Плавание»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Содержание** |
| сентябрь | 1.«Правила поведения в бассейне» | 1. Беседа с детьми о пользе плавания2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём  |
| 2.«Игры в воде» | 1. Беседа о свойствах воды2. Знакомство с правилами поведения на воде3. Создать представление о движениях в воде, о плавании |
| 3-4. «Вход в воду» | 1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Упражнять в выполнении разных движений в воде |
| Октябрь  | 5.-6. «Погружение лица в воду» | 1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду, умывание водой. |
| 7. «Различные передвижения в воде с погружением» | 1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду |
| 8. «Горизонтальное положение»  | 1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, держась за перила2. Учить работать ногами, как при способе кроль на спине и груди. |
| **Ноябрь**  | 9. «Выдохи в воду» | 1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками, как при плавании кроль на груди и спине.2. Продолжать упражнять в погружении лица с выдохом в воду. |
| 10. «Падаем и встаем». |  1. Учить детей подпрыгивать и падать в воду, 2. Учить выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; 3. Воспитывать умение выполнять правило, помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения. |
| 11. «Открывай глаза»  | 1. Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку 2. Упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; 3. Воспитывать дисциплинированность |
| 12. «Гребем руками»  | 1. Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; 2. Закреплять умение делать выдох в воду; 3. Упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; 4. Воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием. |
| **Декабрь**  | 13. «Работаем ногами»  | 1. Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; 2. Упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно |
| 14-15. «Плывем c доской»  | 1. Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело 2. Упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; 3. Упражнять в правильном дыхании, 4. Воспитывать смелость. |
| **Январь**  | 16-17. «Ускорение» |  1. Учить детей делать полный выдох после погружения в воду; 2. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; 3. Воспитывать выносливость. |
| 18-19. «Задержи дыхание»  | 1. Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 сек., двигаясь «в туннеле», 2. Продолжать учить выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; 3. Продолжать учить выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; 4. Воспитывать уверенность на воде; 5. Развивать силу мышц |
| **Февраль**  | 20. «Смотри на дно»  | 1. Отрабатывать движения прямыми ногами, 2. Продолжать учить открывать в воде глаза, 3. Учить свободно лежать на воде; 4. Воспитывать смелость, настойчивость рассматривать предметы на дне и доставать их;  |
| 21. «Скользим по поверхности»  | 1. Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», 2. Закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения3. Воспитывать смелость, настойчивость. |
| 22. «Прыгаем в воду»  | 1. Учить погружаться в воду с прыжка, 2. Учить садиться на дно, держась за поручень; 3. Тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; 4. Развивать силу мышц, 5. Воспитывать смелость |
| 23. «Лежим на воде»  | 1. Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, 2. Продолжать учить садиться на дно без опоры; 3. Воспитывать смелость |
| **Март**  | 24. «Лежим и смотрим вниз»   | 1. Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, 2. Продолжать учить ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; 3. Тренировать в выполнении упражнений на дыхание |
| 25. «Достаем до дна» | 1. Продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; 2. Закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; 3. Воспитывать смелость. |
| 26. «Как струнка»  | 1. Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело;  2. Упражнять в правильном вдохе-выдохе; 3. Воспитывать дисциплинированность |
| 27. «Кто дальше» | 1.Продолжать учить ложиться на воду, 2.Отрабатывать выдох под водой. 3. Воспитывать организованность |
| **Апрель**  | 28.«Отталкиваемся и скользим» | 1. Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; 2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди;  |
|  | 29. «Морская звезда» и на спине,   | 1.Учить лежать на воде, скользить на груди умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; 2. Тренировать в выдохе в воду; 3.Учить выполнять «Морская звезда» и на спине4. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели. |
|  | 30. «Отдыхаем на спине»  | 1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, 2. Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; 3. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно. |
|  | 31. «Скользим на спине и груди»  | 1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, 2. Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, 3. Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду; 4. Воспитывать смелость, решительность |
| **Май**  | 32. «Что мы умеем» (открытое занятие).  | 1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине, 2.Продолжать учить погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; 3. Воспитывать желание добиваться поставленной цели. |
|  | 33. «Работаем ногами» | 1. Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», 2. Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; 3. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; 4. Воспитывать смелость. |
|  | 34. «Достань со дна» | 1. Продолжать учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; 2. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; 3. Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; 4. Воспитывать смелость, целеустремлённость |

**4. Учебно-методическое обеспечение**

**Методическая литература**

1. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»

2. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать»

3. Т.А. Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»

4. В.С. Васильева «Обучение детей плаванию»

5. И.А. Большакова «Маленький дельфин»

6. Л.Ф. Еремеева «Научите ребенка плавать»

7. Б.Б.Егорова, О.Б.Ведерникова «Оздоровительный комплекс в детском саду».

**5. Материально-техническое обеспечение**

**Основное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Обручи маленькие (65 см) | 5 шт |
| 2 | Обручи большие (90 см) | 5 шт |
| 3 | Палки гимнастические | 7 шт |
| 4 | Мячи резиновые: диаметр 20-25 см | 10 шт |
|  |  диаметр 10-12 см | 2 шт |
| 5 | Доски плавательные | 14 шт |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к ООП ДОприказ № 63-оот «16» мая 2024 г  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Образовательная деятельность: «Плавание»

Старшая группа (5-6 лет)

**Разработчик программы:**

Мельникова Ю.О.,

инструктор по физической культуре

Калининград, 2024 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планируемые результаты  | 5 |
| 3 | Тематическое планирование | 6 |
| 4 | Учебно-методическое обеспечение  | 12 |
| 5 | Материально-техническое обеспечение | 13 |

**1.Пояснительная записка**

 Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110 и является ее приложением. Программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса в старшей группе (5-6 лет) по образовательной области «Физическое развитие».

Реализуется в образовательной деятельности «Плавание» 1 раз в неделю (36 ОД в уч.год).

 **Основные цели и задачи реализации рабочей программы.**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);

2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.

3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.

4.Воспитывать чувство коллективизма

5.Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения

 6.Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;

7. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

1. **Планируемые результаты**

К концу года дети должны уметь:

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Нырять в обруч, проплывать 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.
* Скользить на груди с работой ног.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Выполнять упражнение «Поплавок».
* Самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

С целью выявления плавательных способностей ребенка в начале и конце года проводятся диагностические исследования.

**3.2. Тематическое планирование «Плавание»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| М | **Тема** | **Содержание** |
| сентябрь | 1.«Правила поведения в бассейне» | 1. Беседа о правилах поведения в бассейне, свойствах воды, значении закаливания2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) |
| 2.«Игры в воде» | 1. Мониторинг плавательных навыков, свободное владение телом в водной среде. |
| 3-4. «Погружение» | 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга |
| Октябрь  | 5. «Лежим на воде»  | 1. Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, 2. Продолжать учить садиться на дно без опоры; 3. Воспитывать смелость. |
| 6. «Лежим и смотрим вниз» | 1. Продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; 2. Закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; 3. Воспитывать смелость. |
| 7. «Как струнка» | 1. Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; 2. Упражнять в правильном вдохе-выдохе; 3. Воспитывать дисциплинированность. |
| 8. «Кто дальше» | 1.Продолжать учить ложиться на воду, 2.Отрабатывать выдох под водой; 3. Воспитывать организованность |
| Ноябрь  | 9.«Отталкиваемся и скользим» | 1. Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; 2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди;  |
| 10. «Морская звезда» и на спине,   | 1.Учить лежать на воде, скользить на груди умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; 2. Тренировать в выдохе в воду; 3.Учить выполнять «Морская звезда» и на спине4. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели. |
| 11. «Отдыхаем на спине»  | 1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, 2. Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; 3. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно. |
| 12. «Скользим на спине и груди»  | 1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, 2. Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, 3. Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду; 4. Воспитывать смелость, решительность |
| Декабрь  | 13. «Что мы умеем» (открытое занятие).  | 1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине, 2.Продолжать учить погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; 3. Воспитывать желание добиваться поставленной цели. |
| 14. «Работаем ногами» | 1. Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», 2. Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; 3. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; 4. Воспитывать смелость. |
| 15. «Достань со дна» | 1. Продолжать учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; 2. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; 3. Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; 4. Воспитывать смелость, целеустремлённость |
| Январь  | 16.«Отталкиваемся и скользим» | 1. Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; 2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди;  |
| 17. «Морская звезда» и на спине,   | 1.Учить лежать на воде, скользить на груди умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; 2. Тренировать в выдохе в воду; 3.Учить выполнять «Морская звезда» и на спине4. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели. |
| Февраль  | 18. «Отдыхаем на спине»  | 1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, 2. Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; 3. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно. |
| 19. «Скользим на спине и груди»  | 1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, 2. Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, 3. Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду; 4. Воспитывать смелость, решительность |
| Март  | 20. «Торпеда» | 1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине, c опорой и без.2.Продолжать учить погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; 3. Воспитывать желание добиваться поставленной цели. |
| 21. «Работаем ногами» | 1. Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», 2. Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; 3. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; 4. Воспитывать смелость. |
| 22-23. «Поплавок» | 1. Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать;  2. Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; 3. Воспитывать решительность |
| 24. «Стрела» | 1. Учить детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, 2. Учить ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», 3. Учить смело открывать в воде глаза; 4. Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле» Кроль»; 5. Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; 6. Воспитывать смелость. |
| Апрель  | 25. «Медузы» | 1. Продолжать обучать скольжению на груди без предмета; 2. Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; 3. Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»;  4. Воспитывать смелость. |
| 26. «Скользим как стрелы» | 1. Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; 2. Закреплять умение скользить по поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; 3. Воспитывать смелость, дисциплинированность. |
| 31. «Дельфины» | 1. Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; 2. Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; 3. Вызывать желание научиться плавать. |
| 32. «Как пингвины» | 1. Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; 2. Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;  3. Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений. |
| Май  | 33. «Что мы умеем» (открытое занятие).  | 1. Мониторинг плавательных навыков.2. Игры в воде. |
| 34-35. «Руки и ноги» | 1. Обучать детей скольжению на спине; 2. Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; 3. Воспитывать настойчивость.  |
| 36. «Дышим в сторону» | 1. Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; 2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; 3. Воспитывать настойчивость. |

**4. Учебно-методическое обеспечение**

**Методическая литература**

1. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»

2. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать»

3. Т.А. Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»

4. В.С. Васильева «Обучение детей плаванию»

5. И.А. Большакова «Маленький дельфин»

6. Л.Ф. Еремеева «Научите ребенка плавать»

7. Б.Б.Егорова, О.Б.Ведерникова «Оздоровительный комплекс в детском саду».

**5. Материально-техническое обеспечение**

**Основное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Обручи маленькие (65 см) | 5 шт |
| 2 | Обручи большие (90 см) | 5 шт |
| 3 | Палки гимнастические | 7 шт |
| 4 | Мячи резиновые: диаметр 20-25 см | 10 шт |
|  |  диаметр 10-12 см | 2 шт |
| 5 | Доски плавательные | 14 шт |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к ООП ДОприказ № 63-оот «16» мая 2024 г  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Образовательная деятельность: «Плавание»

Пятый год обучения (6-7 лет)

**Разработчик программы:**

Мельникова Ю.О.,

инструктор по физической культуре

Калининград, 2024 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планируемые результаты  | 5 |
| 3 | Тематическое планирование | 6 |
| 4 | Учебно-методическое обеспечение  | 12 |
| 5 | Материально-техническое обеспечение | 13 |

1. **Пояснительная записка**

 Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110 и является ее приложением. Программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса в подготовительной группе (6-7 лет) по образовательной области «Физическое развитие».

Реализуется в образовательной деятельности «Плавание» 1 раз в неделю (36 ОД в уч.год).

 **Основные цели и задачи реализации рабочей программы.**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.

2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания пли плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.

3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.

5.Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения

 6.Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;

7. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

1. **Планируемые результаты**

К концу года дети должны уметь:

* Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

 -- Скользить на груди и на спине с работой ног.

* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
* Плавать на груди с работой ног.
* Плавать способом кроль на груди и на спине в полной координации

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| М | **Тема** | **Содержание** |
| сентябрь | 1.«Правила поведения в бассейне» | Правилах поведения в бассейне, значение закаливанияПоказ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) |
| 2.«Игры в воде» | Мониторинг плавательных навыков, свободное владение телом в водной среде |
| 3-4. «Погружение» |  Продолжать учить детей всплывать и лежать на водеУпражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох |
| Октябрь  | 5 | 1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох |
| 6 | 1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине2. Закрепить выполнение упражнения «стрела» |
| 7-8 | 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей |
| Ноябрь  | 9-10 | 1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду |
| 11-12 | 1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями |
| Декабрь  | 13-14 | Учить детей выполнять старт в воду из разных положений2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно |
| 15-16 | 1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте2. Совершенствовать умение скользить на спине |
| Январь  | 17-18 | 1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине |
| 19-20 | 1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2.Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине |
| Февраль  | 21 | 1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 102. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе. 3. Воспитывать выдержку |
| 22 | 1.Отработывать движения, как при плавании способом кроль2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе. 3. Развивать выносливость |
| 23 | 1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой. 2. Упражнять в скольжении |
| 24 | 1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе |
| Март  | 25-26 | 1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками. 3. Воспитывать настойчивость |
| 27-28 | 1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы. 2. Упражнять в нырянии |
| Апрель  | 29-30 | 1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы. 2. Упражнять в скольжении, нырянии. |
| 31-32 | 1. Закреплять умение ритмично дышать2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно |
| Май  | 33-34 | 1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди |
| 35-36 | Проверка плавательных навыков. Соревнования по плаванию |

**4. Учебно-методическое обеспечение**

**Методическая литература**

1. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»

2. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать»

3. Т.А. Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»

4. В.С. Васильева «Обучение детей плаванию»

5. И.А. Большакова «Маленький дельфин»

6. Л.Ф. Еремеева «Научите ребенка плавать»

7. Б.Б.Егорова, О.Б.Ведерникова «Оздоровительный комплекс в детском саду».

**5. Материально-техническое обеспечение**

**Основное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Обручи маленькие (65 см) |  |
| 2 | Обручи большие (90 см) |  |
| 3 | Палки гимнастические |  |
| 4 | Мячи резиновые: диаметр 20-25 см |  |
|  |  диаметр 10-12 см |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Учебное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Магнитофон | 1 |
| 2 |  | 1 |