


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №37  
«Дружная семейка»

Принято:  
На педсовете № 1

Протокол № 1

«04» 09 2016г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ДС №37  
«Дружная семейка»

  
Н.М.Проскурнина

04 09 2016 г.



**Программа**  
**по дополнительной платной образовательной услуге**  
**проведения занятий по обучению плаванию «Юные пловцы»**  
**детей 5-7 лет жизни общеразвивающей направленности**

Составить:  
Инструктор ФИЗО  
(плавание):  
Щербинина Т.Л.

Нижневартовск, 2016г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №37 «Дружная семейка»

Принято:  
На педсовете № \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ДС №37  
«Дружная семейка»

\_\_\_\_\_ Н.М.Проскурнина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**Программа**  
**по дополнительной платной образовательной услуге**  
**проведения занятий по обучению плаванию «Юные пловцы»**  
**детей 5-7 лет жизни общеразвивающей направленности**



Составить:  
Инструктор ФИЗО  
(плавание):  
Щербина Т.Л.

Нижевартовск, 2016г.

## 1. Содержание

№	наименование	Стр.
1.	Содержание	2
2.	Паспорт программы	3
3.	Пояснительная записка	3
3.1.	Цель и задачи программы	4
3.2.	Планируемые результаты	5
3.3.	Объем образовательной нагрузки	5
4.	Содержание программы «Юные пловцы»	6
5.	Организационно-педагогические условия	6
5.1.	Учебный план первый год обучения (5-6 лет)	6
5.2.	Учебный план первый год обучения (6-7 лет)	7
5.3.	Расписание занятий	8
5.4.	Календарный учебный план по обучению детей 5-6 лет плаванию	8
5.5.	Календарный учебный план по обучению детей 6-7 лет плаванию	12
6.	Программно-методическое обеспечение	16
7.	Материально-техническое обеспечение	16
	Мониторинг	16
	Список литературы	22

## 2. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Программа ДПОУ проведения занятий по обучению плаванию «Юные пловцы» детей 5-7 лет жизни общеразвивающей направленности
<b>Основание для разработки</b>	1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2000 №164 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» от 15.05.2013г.; 3. Н.Л.Петрова, В.А. Баранов «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста». 4. М.В.Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками»; 5. Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»; 6.Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»
<b>Заказчики программы</b>	МАДОУ ДС № 37 «Дружная семейка», родители (законные представители)
<b>Составитель программы</b>	Щербинина Т.Л. - инструктор по физической культуре (плавание)
<b>Цель программы</b>	Совершенствовать Содействовать оздоровлению, закаливанию детей, их активному двигательному развитию.
<b>Задачи программы</b>	1. Закреплять знания детей о правилах безопасности на воде, воспитывать физические качества: выносливость, гибкость, координацию движений. 2. Способствовать освоению важнейших элементов техники спортивных способов плавания. 3. Совершенствовать навыки правильного в плавании дыхания с полной координацией движений. 4. Обучать упрощенным способам плавания.

### 3. Пояснительная записка

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МАДОУ ДС №379 «Дружная семейка» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приемов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения.

Движение есть основная функция маленького ребенка; через движение он познает мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависит его рост и физическое развитие. Умеренная, но систематическая мышечная деятельность закаливает организм, повышает его сопротивляемость вредным факторам. Движение-средство гармоничного развития личности. Это не только ступеньки к здоровью, но и к развитию интеллекта.

На наш взгляд, очевидно, что необходимый объем двигательной активности не может быть выполнен только за счет учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников может быть достигнута за счет дополнительно организованных занятий.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Плавание – удивительный вид физических упражнений. Оно доставляет взрослым и детям много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха, укрепления здоровья, закаливания. И эту радость от встреч с водой испытывают люди, если они умеют плавать.

#### 3.1. Цели и задачи

**Цель данной программы:** Содействовать оздоровлению, закаливанию детей, их активному двигательному развитию через совершенствование .

В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции вытекают **следующие задачи:**

1. Закреплять знания детей о правилах безопасности на воде, воспитывать физические качества: выносливость, гибкость, координацию движений.
2. Способствовать освоению важнейших элементов техники спортивных способов плавания.
3. Совершенствовать навыки правильного в плавании дыхания с полной координацией движений.
4. Обучать упрощенным способам плавания.

### 3.2. Планируемые результаты

Прогнозируемый результат при реализации программы:

1. Овладение детьми старшего дошкольного возраста плавательными умениями и навыками.
2. Довести до начального автоматизма движения ног и рук при плавании «кролем»

В ходе реализации программы ребенок должен знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности.

К концу подготовительной группы каждый ребенок:

1. Овладевает двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы,
2. Может проплыть 7 м любым способом,
3. Укрепляет физическое и психическое здоровье

#### **Ожидаемые результаты ст.гр:**

- Сформирован навык плавания.
- Сформирован умения владеть своим телом на воде.
- Развиты двигательные навыки на воде.

#### **Ожидаемые результаты в подготовительной группе :**

- Сформирован навык плавания.
- Сформирован умения владеть своим телом на воде.
- Развиты двигательные навыки на воде.

**Итоги реализации программы** предоставляются на открытых занятиях, творческой самореализации детей, праздниках.

Сроки реализации программы – 2 года.

Реализация программы осуществляется в соответствии с целями и задачами физического воспитания: этап начального разучивания двигательного действия, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования двигательного действия. Каждый этап распределен по месяцам, определено количество занятий, необходимых для данного этапа работы.

### 3.3. Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы – 2 года.

Реализация программы осуществляется в соответствии с целями и задачами физического воспитания: этап начального разучивания двигательного действия, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования двигательного действия. Каждый этап распределен по месяцам, определено количество занятий, необходимых для данного этапа работы.

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю в подгрупповой форме обучения, продолжительность 1 занятия проводятся в бассейне детского сада продолжительностью 25 минут (в старшей группе), 30 минут (в подготовительной группе) в течение учебного года, 2 раза в неделю. Вода доходит до уровня груди. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности. Количество детей – 36 детей (3 подгруппы).

#### 4. Содержание программы

Этапы	Направления работы	методы
I этап. начальное разучивание двигательного действия	Создание общего целостного представления о движении, формирование умения выполнять его в общих чертах (освоить основу техники).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Показ педагогом образца движения</li> <li>Детальный показ движения, сопровождаемый словом,</li> <li>Выполнение показываемого движения самим педагогом</li> <li>Сочетание объяснения с практическим опробованием.</li> </ul>
II этап. углубленное разучивание	Создание правильного представления о каждом элементе техники движения, выработка умения четко и слитно выполнять их.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зрительные и звуковые ориентиры</li> <li>Указания, пояснения</li> <li>Показ движения</li> <li>Вопросы к детям</li> <li>Помощь взрослого</li> </ul>
III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Закрепление приобретенного умения в навык, выработка умения применять его в различных условиях, изменяющейся ситуации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Имитация</li> <li>Звуковые, зрительные ориентиры</li> <li>Команды, распоряжения</li> <li>Проведение упражнений в игровой, соревновательной форме</li> </ul>

#### 5. Организационно-педагогические условия

##### 5.1. Учебный план первый год обучения (5-6 лет)

№	Направления работы	месяц	Количество занятий
<b>I этап</b>	Повторение правил поведения на воде	Сентябрь	4
	Закрепление передвижения в воде		4
	Развитие координационных способностей в воде		4
	Совершенствование продолжительности выдоха в воду		4
	Формирование умения открывать глаза в воде		2
	Формировать навыки лежания на груди и на спине	Октябрь	2
<b>II этап</b>	Совершенствовать навыки лежания на груди и на спине	Октябрь-	3
	Формирование навыков скольжения на груди и на спине с доской и без		17
	Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой ног		16

	Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой рук	февраль	<b>10</b>
	Совершенствование навыков погружения на задержку дыхания и открывания глаз в воде		<b>3</b>
	Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой ног и рук (в полной координации)	Февраль	<b>4</b>
<b>III этап</b>	Отработка техники скольжения на груди и на спине без работы ног в стиле кроль	Март-май	<b>12</b>
	Отработка техники скольжения на груди и на спине с работой ног в стиле кроль		<b>12</b>
	Отработка техники скольжения на груди и на спине с работой ног и рук в стиле кроль в полной координации		<b>12</b>
	Отработка навыка выдоха в воду		<b>12</b>

## 5.2. Учебный план первый год обучения (6-7 лет)

№	Направления работы	месяц	Количество занятий
<b>I этап</b>	Повторение правил поведения на воде	Сентябрь	2
	Закрепление передвижения в воде		4
	Развитие координационных способностей в воде		2
	Совершенствование продолжительности выдоха в воду		4
	Формирование умения открывать глаза в воде		2
	Формировать навыки лежания на груди и на спине		1
<b>II этап</b>	Совершенствовать навыки лежания на груди и на спине	Октябрь-ноябрь	5
	Формирование навыков скольжения на груди и на спине с доской и без		5
	Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой ног		5
	Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой рук		5
	Совершенствование навыков погружения на задержку дыхания и открывания глаз в воде		5
	Совершенствовать навыки скольжение кроль на груди, на спине с работой ног и рук (в полной координации)		5
<b>III этап</b>	Отработка техники скольжения на груди и на спине без работы ног в стиле кроль	декабрь-май	18
	Отработка техники скольжения на груди и на спине с работой ног в стиле кроль		20
	Отработка техники скольжения на груди и на спине с работой ног и рук в стиле кроль в полной координации		20
	Отработка навыка выдоха в воду		24



## 5.2.Расписание занятий

День недели	Группа	Время
Понедельник	1 подгруппа (старшая группа общеразвивающей направленности (дети 5-6 лет жизни))	17.00-17.25
Вторник	1 подгруппа (старшая группа общеразвивающей направленности (дети 5-6 лет жизни))	17.00-17.25
	2 подгруппа (подготовительная группа общеразвивающей направленности (дети 6-7 лет жизни))	17.35-18.05
Среда	3 подгруппа (подготовительная группа общеразвивающей направленности (дети 6-7 лет жизни))	17.00-17.30
Пятница	2 подгруппа (подготовительная группа общеразвивающей направленности (дети 6-7 лет жизни))	17.00-17.25
	3 подгруппа (подготовительная группа общеразвивающей направленности (дети 6-7 лет жизни))	17.35-18.05

### 5.3.Календарный учебный план по обучению детей 5-6 лет плаванию

№	Ме-сяц	Этапы работы	Тема (задачи)	Кол-во занятий
1	Сентябрь	I этап. начальное разучивание двигательного действия	<b>Диагностическое</b> Передвижение по дну, выдохи в воду, погружение под воду с задержкой дыхания; скольжения кроль на груди, спине; прыжки вводу; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность.	1
2		I этап. начальное разучивание двигательного действия	<b>«Мы спортсмены»</b> Учить выполнять выдох в воду, погружение под воду с задержкой дыхания; скольжения кроль на груди с работой ног и без; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность.	1
3		I этап. начальное разучивание двигательного действия	<b>«Юные олимпийцы»</b> Учить выполнять выдох в воду, погружение под воду с задержкой дыхания; скольжения кроль на спине с работой ног и без; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность.	1
4		I этап. начальное разучивание двигательного действия	<b>«Волшебные пузыри»</b> Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; учить скользить на груди с задержкой дыхания и выдохом в воду; развивать в воде самостоятельность действий; способствовать привитию навыков личной гигиены.	1
5		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки самостоятельного лежания в воде «Морская звездочка» на груди, спине; разучивать прыжки в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
6		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; учить скользить на спине с дыханием; развивать в воде самостоятельность действий; способствовать привитию навыков личной гигиены	1
7		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; формировать навыки самостоятельного лежания в воде «Морская звездочка», «Струнка» на груди, на всплывание «Поплавок»; способствовать привитию личной гигиены.	1
8		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; формировать навыки самостоятельного лежания в воде «Морская звездочка», «Струнка» на спине; способствовать привитию личной гигиены.	1
9	Октябрь	I этап. начальное разучивание двигательного действия	Продолжать формировать навыки лежания на воде («Морская звездочка» на груди), открывание глаз под водой; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
10		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать формировать навыки самостоятельного лежания в воде «Морская звездочка», «Струнка» на спине; способствовать привитию личной гигиены.	1
11		II этап. углубленное разучивание	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди с работой ног и без; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность	1
12		II этап. углубленное разучивание	Совершенствовать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и без; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность	1
13		II этап. углубленное	Совершенствовать навыки скольжения кроль на спине с работой ног; развитие координационных способностей в воде; воспитывать	1

		разучивание	дисциплинированность	
14	Ноябрь	II этап. углубленное разучивание	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди и всплывания, открывание глаз под водой; скольжение на груди с работой ног в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
15		II этап. углубленное разучивание	Продолжать формировать навыки лежания на воде на спине, открывание глаз под водой; скольжение на спине с работой ног в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
16		II этап. углубленное разучивание	Совершенствовать навыки скольжения кроль на спине с работой ног и без; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность	1
17		II этап. углубленное разучивание	<b>«Волшебные пузыри» Диагностическое</b> Проверить выдохи в воду, погружение в воду на задержку дыхания; развивать координационные возможности и самостоятельность действий в воде; способствовать привитию личной гигиены.	1
18		II этап. углубленное разучивание	<b>«Юные спортсмены»</b> Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; Продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки скольжения кроль на груди, развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность	1
19		II этап. углубленное разучивание	<b>«Волшебные превращения»</b> Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; Продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки скольжения кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность	1
20		II этап. углубленное разучивание	<b>«Найди клад»</b> Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать разучивать навыки скольжения на груди без опоры; учить открывать глаза под водой; способствовать гармоничному развитию тела	1
21		II этап. углубленное разучивание	<b>«Морские коттики»</b> Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать разучивать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; способствовать гармоничному развитию тела.	1
22		II этап. углубленное разучивание	<b>«Аквапарк»</b> Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; формировать навыки скольжения кроль на спине; способствовать гармоничному развитию тела.	1
23		II этап. углубленное разучивание	<b>«Быстрые стрелы»</b> Формировать технику скольжения кроля на груди с работой ног; разучить скольжения на груди; совершенствовать выдохи в воду; закрепить открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
24	II этап. углубленное разучивание	<b>«Быстрые, ловкие»</b> Формировать технику скольжения кроля на спине с работой ног; разучить скольжения на спине; совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1	
25	Декабрь	II этап. углубленное разучивание	<b>«Дельфинчики»</b> Продолжать разучивать скольжения кроль на груди ,спине с плавательной доской и с работой ног; способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.	1
26		II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на спине с работой ног; разучить скольжения на спине; совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
27		II этап. углубленное разучивание	<b>«Водолазы»</b> Совершенствовать навыки прыжков в воду с задерживанием дыхания и открыванием глаз под водой; закрепить навыки скольжения на груди, спине с работой ног; способствовать развитию гибкости и	1

		формированию правильной осанки.	
28	II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на груди с работой ног и без; разучить скольжение на груди с работой рук в стиле кроль с помощью доски; совершенствовать выдохи вводу; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
29	II этап. углубленное разучивание	<b>«Ловкие пингвины»</b> Продолжать разучивать скольжения кроль на груди, спине с работой ног; формировать навыки прыжков в воду; способствовать гармоничному развитию тела.	1
30	II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на спине с работой ног и без; разучить скольжение на спине с работой рук в стиле кроль с помощью доски; совершенствовать выдохи вводу; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
31	II этап. углубленное разучивание	<b>«Быстрые стрелы»</b> Умение скользить на груди, спине на время, выдохов в воду; способствовать гармоничному развитию тела.	1
32	II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на груди с работой ног и без; разучить скольжение на груди с работой рук в стиле кроль с помощью доски; совершенствовать выдохи вводу; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
33	II этап. углубленное разучивание	<b>Диагностическое</b> Проверить выдохи в воду, погружение в воду на задержку дыхания; скольжение на груди и на спине с помощью работы ног в стиле кроль и без, проплывая все большие расстояния; развивать координационные возможности и самостоятельность действий вводе; способствовать привитию личной гигиены.	1
34	II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на спине с работой ног и без; разучить скольжение на спине с работой рук в стиле кроль с помощью доски; совершенствовать выдохи вводу; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
35	II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на груди с работой ног и без; разучить скольжение на груди с работой рук в стиле кроль с помощью доски; совершенствовать выдохи вводу; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела..	1
36	II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на груди с работой ног и без; разучить скольжение на спине с работой рук в стиле кроль с помощью доски; совершенствовать выдохи вводу; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
37	II этап. углубленное разучивание	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди (2 упражнения) и всплывания, открывание глаз под водой; скольжение на груди с работой ног в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
38	II этап. углубленное разучивание	Продолжать формировать навыки лежания на воде на спине (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на спине с работой ног в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
39	II этап. углубленное разучивание	Развивать координационные возможности в воде: гребковые движения рук при плавании кролем на груди; разучивание скольжения на груди с одновременным вдохом и работой ног с доской; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательного задания.	1
40	II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на груди с работой ног и без; разучить скольжение на груди с работой рук в стиле кроль с помощью доски; совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию	1

Январь

			тела.	
41	Февраль	II этап. углубленное разучивание	Продолжать формировать навыки лежания на воде на спине, открывание глаз под водой; скольжение на спине с работой ног в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
42		II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на спине с работой ног и без; разучить скольжение на спине с работой рук в стиле кроль с помощью доски; совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
43		II этап. углубленное разучивание	<b>«Морская медуза»</b> Формировать навыки скольжения кроль на груди, спине; разучивать скольжение на груди с выполнением выдохов в воду с доской; воспитывать волевые качества.	1
44		II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на груди с работой ног, рук и без; совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
45		II этап. углубленное разучивание	Формировать технику скольжения кроля на спине с работой ног, рук и без; совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
46		II этап. углубленное разучивание	<b>«Морская медуза» Диагностическое</b> Проверить навыки скольжения на груди, спине с работой ног, рук; воспитывать волевые качества.	1
47		II этап. углубленное разучивание	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди и всплывания (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на груди с работой ног в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
48		II этап. углубленное разучивание	Продолжать формировать навыки лежания на воде на спине (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на спине с работой ног в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
49	Март	III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия.	<b>Тренировка</b> Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине, работая руками и ногами в стиле кроль на задержке дыхания; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	1
50		III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия.	Совершенствовать навыки скольжения кроль на спине, работая руками и ногами в стиле кроль на задержке дыхания; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	1
51		III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия.	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди, спине и всплывания (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на груди с работой ног, рук в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
52		III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия.	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, работая руками и ногами в стиле кроль на задержке дыхания; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	1
53		III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия.	<b>«Моторная лодка»</b> Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	1
54		III этап. закрепление и совершенствован ие двигательного действия.	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	1
55		III этап.	<b>«Моторная лодка»</b>	1

		закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	Совершенствовать навыки скольжения кроль на спине, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	
56		III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди, спине и всплывания (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на груди с работой ног, рук в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
57	Апрель	III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	<b>Тренировка</b> Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	1
58		III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	Совершенствовать навыки скольжения кроль на спине, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	
59		III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	<b>«Мы любим плавать»</b> Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	1
60		III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	Продолжать формировать навыки лежания на воде на спине и всплывания (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на груди с работой ног, рук в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
61		III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	1
62		III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди и всплывания (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на груди с работой ног, рук в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
63		III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	<b>«Моторная лодка» Диагностическое</b> Проверить навыки скольжения кроля на груди и спине с работой ног, выдохов в воду; способствовать гармоничному развитию тела.	1
64		III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди, спине и всплывания (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на груди в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
65		Май	III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.	<b>Тренировка</b> Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.
66	III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.		Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	1
67	III этап. закрепление и совершенствовани е двигательного действия.		<b>«Мы пловцы»</b> Формировать навыки скольжения кроля на груди, спине с работой ног; совершенствовать навыки скольжения кроля на груди с выполнением	1

	ие двигательного действия.	выдоха и вдоха с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.	
<b>98</b>	III этап. закрепление и совершенствовани ие двигательного действия.	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине, работая руками и ногами в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к плавательному процессу на занятии.	<b>1</b>
<b>69</b>	III этап. закрепление и совершенствовани ие двигательного действия.	<b>«Моторная лодка»</b> Совершенствовать навыки техники плавания кроля на груди (в полной координации без дыхания); совершенствовать скольжения кроля на спине с работой ног; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.	<b>1</b>
<b>70</b>	III этап. закрепление и совершенствовани ие двигательного действия.	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди, спине и всплывания (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на груди рук в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	<b>1</b>
<b>71</b>	III этап. закрепление и совершенствовани ие двигательного действия.	<b>Игры на воде</b> Совершенствовать навыки различных видов плавательных движений в играх и эстафетах; развить координационные способности на воде; воспитать умения доводить начатое дело до конца, чувство товарищества.	<b>1</b>
<b>72</b>	III этап. закрепление и совершенствовани ие двигательного действия.	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди, спине и всплывания (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на груди в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	<b>1</b>

#### 5.4.Календарный учебный план по обучению детей 6-7 лет плаванию

№	Месяц	Этапы работы	Тема (задачи)	Кол-во занятий
1	Сентябрь	I этап. начальное разучивание двигательного действия	<b>Диагностическое</b> Передвижение по дну, выдохи в воду, погружение под воду с задержкой дыхания; скольжения кроль на груди, спине; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность.	1
2		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Продолжать формировать навыки лежания на воде на груди, спине и всплывания (2 упражнения), открывание глаз под водой; скольжение на груди в стиле кроль; совершенствовать навыки выдоха в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
3		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания; развивать в воде самостоятельность действий; способствовать привитию навыков личной гигиены.	1
4		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Учить плавать на груди с помощью работы ног, рук в стиле кроль с задержкой дыхания и выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.	1
5		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Учить плавать на спине с помощью работы ног, рук в стиле кроль с дыханием; выполнять выдох в воду; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность.	1
6		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Учить плавать на груди с помощью работы ног, рук в стиле кроль с задержкой дыхания и выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.	1
7		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Учить плавать на спине с помощью работы ног, рук в стиле кроль с дыханием; выполнять выдох в воду; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность.	1
8		I этап. начальное разучивание двигательного действия	Учить плавать на груди дельфином (с дыханием); способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.	1
9	Октябрь	II этап. углубленное разучивание	Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине с работой рук, ног (в полной координации); способствовать привитию личной гигиены; способствовать привитию личной гигиены.	1
10		II этап. углубленное разучивание	Учить плавать на спине с помощью работы ног, рук в стиле кроль с дыханием; выполнять выдох в воду; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность.	1
11		II этап. углубленное разучивание	Учить плавать на груди с помощью работы ног, рук в стиле кроль с задержкой дыхания и выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.	1
12		II этап. углубленное разучивание	Закреплять плавание на груди дельфином (с дыханием); способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.	1
13		II этап. углубленное разучивание	Закреплять плавание на спине с помощью работы ног, рук в стиле кроль с дыханием; выполнять выдох в воду; развитие координационных способностей в воде; воспитывать дисциплинированность.	1
14		II этап. углубленное разучивание	Закреплять плавание на груди с помощью работы ног, рук в стиле кроль с задержкой дыхания и выдохом в воду; способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу занятия.	1



15		II этап. углубленное разучивание	Формировать навыки прыжков в воду; Совершенствовать навыки скольжения кроль на груди, спине с работой рук, ног (в полной координации); способствовать привитию личной гигиены.	1
16		II этап. углубленное разучивание	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать формировать навыки погружения под воду на задержку дыхания и открывания глаз в воде; формировать навыки лежания на груди и на спине; разучивать прыжки в воду; способствовать привитию личной гигиены.	1
17	Ноябрь	II этап. углубленное разучивание	<b>Диагностическое</b> Проверить навыки скольжения кроль на груди, спине с работой рук и ног; развивать координационные возможности и самостоятельность действий в воде; способствовать привитию личной гигиены.	1
18		II этап. углубленное разучивание	Учить нырять в обруч, стоя на дне; формировать навыки скольжения кроль на груди, спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
19		II этап. углубленное разучивание	Учить плавать на груди с помощью ног в стиле брасс; закреплять плавание на груди и спине в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать гармоничному развитию тела.	1
20		II этап. углубленное разучивание	Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду; продолжать разучивать навыки прыжков в воду; совершенствовать скольжения кроль на груди, спине в полной координации; способствовать гармоничному развитию тела.	1
21		II этап. углубленное разучивание	Учить нырять в обруч, стоя на дне; Закреплять плавание в стиле кроль на груди, спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
22		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	<b>«Винт»</b> Формировать технику скольжения кроль на груди, спине с работой ног; разучить скольжения кроль на груди с дыханием (то же спина); совершенствовать выдохи в воду; закрепить навыки прыжков в воду и открывания глаз под водой; способствовать гармоничному развитию тела.	1
23		II этап. углубленное разучивание	Закреплять плавание на груди с помощью ног в стиле брасс; закреплять плавание на груди и спине в стиле кроль с выдохом в воду; способствовать гармоничному развитию тела.	1
24		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	<b>«Дельфинчики»</b> Совершенствовать плавание на груди дельфином, брассом (с дыханием); способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.	1
25	Декабрь	III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	<b>«Водолазы»</b> Совершенствовать навыки прыжков в воду с задерживанием дыхания и открыванием глаз под водой; закрепить навыки скольжения на груди, спине с работой ног (с дыханием); способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.	1
26		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; плавание в стиле кроль на груди, спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
27		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	<b>«Ловкие пингвины»</b> Продолжать разучивать скольжения кроль на груди, спине с работой ног (дыхание); способствовать гармоничному развитию тела.	1
28		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного	Совершенствовать прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	

		действия.		
29		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	<b>«Моряки плывут» Диагностическое</b> Проверить умения выполнять скольжения на груди, спине, выдохов в воду, прыжки в воду; способствовать гармоничному развитию тела.	<b>1</b>
30		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	<b>1</b>
31		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	<b>1</b>
32		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	<b>1</b>
33	Январь	III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в воду, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	<b>1</b>
34		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	<b>1</b>
35		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль на спине; прыжки в воду, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	<b>1</b>
36		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле дельфин, брасс на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	<b>1</b>
37		III этап. Закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в воду, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	<b>1</b>
38		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	<b>1</b>
39		III этап. закрепление и	Совершенствовать умение лежать и плавание в стиле кроль на спине; прыжки в воду, стоя на дне; развивать координационные возможности	<b>1</b>

		совершенствование двигательного действия.	в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	
40		III этап. Закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; умение лежать на груди; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
41	Февраль	III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в воду, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
42		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле дельфин, брасс на груди; выполнять выдох в воду; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
43		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать умение нырять и открывать глаза под водой, выполнять выдох в воду; плавать в стиле кроль на спине; прыжки в воду, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
44		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль, брасс на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
45		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль на спине; прыжки в воду, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
46		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; умение нырять с открытыми глазами; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
47		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в воду, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
48		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	<b>«Винт» Диагностическое</b> Проверить навыки скольжения кроль на груди, спине с работой ног с доской (дыхание); воспитывать волевые качества.	1

49	Март	III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать умение лежать на спине, плавать в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
50		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
51		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль на спине; прыжки в воду, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
52		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать умение лежать на груди, всплывать, плавать в стиле кроль, дельфин на груди; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
53		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в воду, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
54		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
55		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать умение доставать игрушку со дна; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
56		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; выполнять выдох в воду; плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
57	Апрель	III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль на спине; прыжки в воду, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
58		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать нырять и открывать глаза под водой; плавать в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
59		III этап. закрепление и совершенствование	Совершенствовать прыжки в воду, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1

		ание двигательного действия.		
60		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать умение лежать на спине, плавать в стиле кроль на спине; прыжки в воду, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
61		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
62		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в воду, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
63		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	<b>«Моряки плывут» Диагностическое</b> Проверить навыки скольжения кролем, брассом, дельфином на груди и спине с работой ног, выдохом в воду; прыжки в воду; способствовать гармоничному развитию тела.	1
64		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль на спине; выдох в воду, доставание предмета со дна; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
65	Май	III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
66		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать умение лежать на спине, прыжки в воду, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
67		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать выдох в воду, умение лежать на груди; плавать в стиле кроль на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
68		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать плавание в стиле кроль на спине; выдох в воду, доставание предмета со дна; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
69		III этап. закрепление и совершенствов ание двигательного действия.	Совершенствовать плавание под водой в стиле дельфин, брасс на груди; прыжки в обруч, через канат, стоя на дне; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1

70		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать прыжки в воду, стоя на дне; плавание в стиле кроль на спине; развивать координационные возможности в скольжении кроль на спине; воспитывать дисциплинированность.	1
71		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Совершенствовать ныряние с открыванием глаз; плавание в стиле кроль, дельфин, брасс на груди; развивать координационные возможности в скольжении кроль на груди; воспитывать дисциплинированность.	1
72		III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	<p style="text-align: center;"><b>Игры на воде</b></p> Совершенствовать навыки различных видов плавательных движений в играх и эстафетах; развить координационные способности на воде; воспитать умения доводить начатое дело до конца, чувство товарищества.	1

## 5.5. Программно-методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	«Юные пловцы»	Программа ДПОУ проведения занятий по обучению плаванию «Юные пловцы» детей 5-7 лет жизни общеразвивающей направленности	М.В.Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство - Пресс», 2003 Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003

## 5.6. Материально-техническое обеспечение

Организация занятий осуществляется в бассейне, расположенном на первом этаже МАДОУ ДСКВ №37 «Дружная семейка».

Бассейн оснащен магнитофоном,

## 5. Мониторинг

**Планируемые результаты освоения ООП ДО** составлены в соответствии с программой развития ДОУ, образовательной программой, на основе результатов мониторинга контингента детей, их физического и физиологического состояния определена **цель**:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, всестороннее физическое развитие дошкольника, организация комплексного сопровождения образовательного процесса пораннему обучению плаванию на основе отслеживания мониторинга сформированности умений и навыков посредством скоординированного взаимодействия всех субъектов оздоровительно-образовательного процесса.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его **задачи**:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.
- Рекомендации В.К. Велитченко, заслуженного врача России.

Педагогическая диагностика проводится педагогами поэтапно - **2 раза в год (сентябрь, апрель)** обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

уровень оценки	Критерии
"высокий" "3" балла	тот или иной показатель сформирован у ребёнка и соответственно наблюдается в его деятельности
"средний" "2" балла	тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво
"низкий!« "1" балл	тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребёнка (ни в совместной со взрослыми, ни в самостоятельной деятельности), ни в созданной специальной ситуации, провоцирующей его проявление (воспитатель предлагает соответствующее задание, просит ребёнка что - либо сделать и т.д.)

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

<b>Вдох и выдох в воду.</b>				
	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	4,0 сек	3,5 сек	4 раза	4 раза
<b>Средний</b>	3,0 сек	2,5 сек	3 раза	3 раза
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	2 раза	2 раза

**Методика выполнения:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

#### **Оценка уровней:**

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

<b>Умение лежать на груди и на спине</b>		
	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	5,0 сек	4,5 сек
<b>Средний</b>	4,0 сек	3,5 сек
<b>Низкий</b>	3,0 сек	3,0 сек

**Методика выполнения:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.



**Оценка уровней:**

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

<b>Скольжение на груди.</b>		
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	3,00 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	2,50 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	2,00 метра

**Методика оценки:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

Скольжение выполняется до полной остановки.

**Оценка уровней:**

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду, скольжение самостоятельно выполняется без плав. средств.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды, скольжение самостоятельно выполняется с помощью плав. средств.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

<b>Скольжение на спине.</b>		
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	2,50 метра	2,00 метра
<b>Средний</b>	2,00 метра	1,50 метра
<b>Низкий</b>	1,50 метра	1,00 метра

**Методика оценки:** И.п.: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

**Оценка уровней:**

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

<b>Скольжение на груди с работой ног.</b>		
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	3,50 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	3,00 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,50 метра	2,00 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя, спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - на поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду, самостоятельное выполнение.

- Средний – на поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги, выполнение с опорой.

- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

<b>Скольжение на спине с работой ног.</b>		
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	3,00 метра	2,50 метра
<b>Средний</b>	2,50 метра	2,00 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	1,50 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя, лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на спине выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду. Упражнение выполняется самостоятельно, без опоры.

- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги. Упражнение выполняется с опорой.

- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

<b>Скольжение на груди с помощью работы ног и рук с выдохом в воду.</b>		
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	4,00 метров	3,50 метров
<b>Средний</b>	3,50 метров	3,00 метров
<b>Низкий</b>	3,00 метров	2,50 метра

**Методика выполнения.** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди, одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду.

- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.

- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

<b>Скольжение на спине с помощью работы ног и рук с выдохом в воду.</b>		
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	3,00 метра	2,50 метра
<b>Средний</b>	2,50 метра	2,00 метра

<b>Низкий</b>	2,00 метра	1,50 метра
---------------	------------	------------

**Методика выполнения:** И.п.: стоя лицом к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на спине, одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий - вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.**

<b>Вдох и выдох в воду.</b>				
	<b>Длительность выдоха</b>		<b>Количество вдохов и выдохов</b>	
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>Высокий</b>	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
<b>Средний</b>	3,0 сек	2,5 сек	6 раз	5 раз
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

**Методика выполнения:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

**Оценка уровней:**

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

<b>Скольжение на груди и на спине.</b>				
	<b>Скольжение на груди.</b>		<b>Скольжение на спине.</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	3,50 метра	3,50 метра	3,00 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	3,00 метра	3,00 метра	2,50 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,50 метра	2,50 метра	2,00 метра	2,00 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки.

**Оценка уровней:**

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

	Скольжение на груди с движениями ног.		Скольжение на спине с движениями ног.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	4,00 метра	4,00 метра	3,50 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	3,50 метра	3,50 метра	3,00 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	3,00 метра	3,00 метра	2,50 метра	2,00 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

	Кроль на груди		Кроль на спине	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	5,50 метра	5,00 метра	4,00 метра	3,50 метра
<b>Средний</b>	5,00 метра	4,50 метра	3,50 метра	3,00 метра
<b>Низкий</b>	4,50 метра	4,00 метра	3,00 метра	2,50 метра

**Методика выполнения:** И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок.

**Оценка уровней:**

Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами. Плавает, задерживая дыхание или на выдохе в воду. Вдох выполняется, подняв лицо над водой.
- Средний – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами. Плавает, задерживая дыхание или на выдохе в воду. Дыхание сбивается.
- Низкий – несогласованная, попеременная работа рук, ног, дыхание сбивается.

**Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.**

## Список литературы

- Булгакова И. Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации. М., 2008.
- Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение», 1991
- Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство - Пресс», 2003
- Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003
- Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М. – 2008
- Н.Ж.Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М.: «Физкультура и спорт» - 2000
- В.Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000