

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 14 «Сказка»

Рассмотрена
на педагогическом совете
МАДОУ № 14 «Сказка»
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 14 «Сказка»

Фролова Л.В.

2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

по обучению плаванию

«Осьминожки»

Составитель: Новикова Л.А.

Возраст обучающихся: 5 – 8 лет

Срок реализации программы: 2 года

Педагог дополнительного образования:

Новикова Л.А.

Великий Новгород

2018 год

Пояснительная записка

Программа «Осьминожки» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е.К.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Программа по плаванию в данном возрасте - базовый уровень.

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

Новизна программы дополнительного образования: заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НОД) по обучению плаванию.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- плавать облегченным кролем на груди и спине;
- освоить долговременный выдох в воду;
- освоить технические элементы плавания: выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 7-9 метра;

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость и координация)
- способствовать развитию навыков личной гигиены;

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- формировать коммуникативные умения взаимодействия в разных ситуациях
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Программа построена с учетом принципа вариативности. Темы занятий могут повторяться необходимое для освоения упражнений количество раз. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы гидроаэробики, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5 - 8 лет.

Сроки реализации программы – 2 года. 2 часа в неделю – 56 учебных часов в год

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на **добровольные** одновозрастные группы детей в количестве до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.1.3049-13 и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06 №06-1616 «О методических рекомендациях».

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется **индивидуализация** процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Продолжительность занятий:

- Старший дошкольный возраст – 25- 30 мин.
- Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;

- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться под воду, выполнять долговременные выдохи в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать облегченным кролем на груди и спине.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, апрель) в виде контрольных упражнений.

Оценка плавательных навыков детей:

1. Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка, вторую попытку можно давать только в исключительных случаях и после отдыха.
2. Время фиксируется с помощью секундомера, расстояние фиксируется разметкой.
3. Детям объяснить, что при выполнении важно не только скорость и расстояние, но и то, как правильно делается упражнение.
4. Результаты вносятся в диагностическую таблицу, а также, выставляется окончательная оценка с учетом качества выполнения упражнения и с учетом нормативных показателей.
5. В графе количество посещений в таблице, указывается количество занятий, на которых присутствовал ребенок.
6. В графе замечания указываются недостатки, повлиявшие на окончательную оценку.
7. В графе рекомендации указываются пути преодоления недостатков.
8. Условные обозначения:
 - красный цвет – упражнение выполнено технично и результат ближе к лучшему нормативу.
 - желтый – упражнение выполнено с небольшими недочетами, но в пределах нормы.
 - зеленый – упражнение выполнено в крайних пределах нормы, с недостаточно хорошей техникой.
 - синий – упражнение получается, но с вспомогательными средствами.
 - серый – упражнение не получается (в графе замечания указываются причины невыполнения упражнения).

Контрольное упражнение	№ Упр.	Описание выполнения	мальчи ки	девоч ки	мальч ики	девоч ки
Погружение с выдохом в воду	2	Стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Фиксируется время с момента появления пузырей до момента их исчезновения.	3,7 от 2,9 до 4,5 16 раз	3,5 от 2,5 до 4,5 13 раз	3,6 от 2,9 до 4,3 18 раз	3,5 от 3,0 до 4,2 18 раз
Умение лежать на воде, на груди и на спине (звезда)	3	Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Сделать вдох, задержать дыхание, лицо опустить в воду. Аналогично на спине, затылок в воде. Регистрация времени с момента принятия ребенком горизонтального положения до момента вставания (в секундах)	на животе 9,0-10,0 на спине 7,4-12,6	на живот е 8,2-9,0 на спине 5,8-11,8	на живот е 10,5-10,8 на спине 8,1-13,1	на живот е 8,1-11,1 на спине 6,6-13,3
Скольжение в воде на груди и на спине (стрела)	4	Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между рук. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок двумя ногами. При скольжении на спине: лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, толкнуться ногами. Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения (в метрах, с плавательным средством)	На животе 3,2-3,6 На спине 2,8-4,0	На живот е 3,0-3,2 На спине 2,6-3,8	На живот е 3,4-3,8 На спине 3,0-4,6	На живот е 3,0-3,7 На спине 2,5-4,3
Скольжение на груди и на спине с движением ног (торпеда)	5	Расстояние замеряется от места отталкивания до места остановки. Во время скольжения выполнить попеременные движения ногами по способу «кроль», дыхание произвольное (в	На груди 4.2-4,6 На	На груди 4,0-4,1	На груди 8,1-8,7	На груди 6,9-7,6

		метрах, с плавательными средствами)	животе 3,5-5,7	На спине 3,2-4,9	На спине 6,2-10,4	На спине 4,8-10,2
Скольжение на груди и на спине с движением ног и рук (кроль)	6	При скольжении, одновременно выполняя движения руками и ногами по способу «кроль». Дыхание произвольное, расстояние замеряется от места толчка до места остановки (в метрах)	На животе 5,3-8,3	На животе 2,3-10,4	На животе 6,2-33,8	На животе 8,0-19,8
			на спине 3,9-5,1	На спине 3,3-4,9	На спине 5,8-32,0	На спине 5,3-19,1

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе ДОУ и городская).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III год обучения

Старший возраст

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы правильного поведения на воде. Обучение технике плавания на груди и спине без выноса рук из воды.	8	1	7
2.	Формирование представления о различных способах плавания, водных видах спорта. Обучение плаванию облегченным кролем на груди с выдохом в воду (без выноса рук из воды). Совершенствование согласования рук и ног.	10	1	9
3.	Освоение техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду. Обучение технике плавания облегченным кролем на	10	2	8

	спине.			
4.	Обучение работе рук, как при плавании способом «кроль» на груди и спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук из воды.	8	1	6
5.	Обучение согласованию работы рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и спине у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, с поддержкой.	6	1	5
6.	Обучение согласованию работы рук и ног при плавании стилем «кроль» на груди и спине в скольжении. Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди и спине при помощи работы ног.	14	2	12
Итого:		56	8	50

III год обучения

Октябрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Изобрази животного (различные виды передвижений) – радостного, испуганного, убегающего от охотника, догоняющего рыбку	+	+	+	+
2 Ходьба в приседе – по сигналу выдох в воду.	+	+	+	
3 Упражнения на всплытие и лежание на груди: - около бортика; - с поддерживающими средствами; - в парах и самостоятельно.	+		+	+
4 Подвижные игры: «У кого смешнее рожица», «Водолазы», «Сомбреро»	+	+	+	+
5 Лежание на спине - с плавательной доской; - с помощью взрослого (самостоятельно по желанию).	+	+	+	+
6 Самостоятельная деятельность детей	+		+	

Ноябрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Различные виды передвижений в воде со сменой темпа и направления и с движениями рук – выполнение упражнений по выбору детей.	+	+	+	+
2 Скольжение на груди с различным положением рук – по наглядным пособиям.	+	+	+	+
3 «Звездочка» на груди и на спине, «поплавок», используя наглядные пособия.	+		+	+
4 Скольжение на спине (выполнение в парах, самостоятельно)	+	+	+	+
5 Движения ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской.	+	+	+	+
6 Плавание – произвольным способом по 2-3-5 метров – каждый выполняет по своим возможностям.	+	+		+
7 Выдохи в воду по 4-6 раз между заданиями 2, 3, 4,5,6 – внимание на ритмичность выполнения.	+		+	+
8 Подвижные игры: «Винт»,	+	+	+	
«Чье звено быстрее соберется»,	+	+	+	+
«Водолазы»,	+	+		+
«Попади торпедой в цель»,				
«Караси и карпы»	+			+
9 Самостоятельная деятельность детей				

Декабрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя
1 Различные виды ходьбы; ходьба с движениями рук как при плавании способом кроль на груди и на спине, брасс	+	+	+
2 Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения.	+	+	+
3 Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня; то же с плавательной доской.	+		
4 Задания 6, 7 чередовать с выдохами в воду – 1-2 серии по 4-6 выдохов.		+	+
5 плавание – произвольным способом до ориентира.	+	+	+
6 Лежание на спине самостоятельно, в парах, кто дольше.	+	+	+

8 Подвижные игры: «Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель» «Мы веселые ребята», «Винт»	+	+	+
	+	+	+
	+	+	+

Январь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения.	+	+	+	+
2 Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня; то же с плавательной доской.	+	+	+	+
3 Движения ног как при плавании способом кроль на спине у поручня.	+		+	
4 Плавание на спине при помощи движений ног кролем с поддерживающими средствами.	+	+		+
5 Плавание на спине при помощи движений ног кролем в парах.	+	+		+
6 Самостоятельное плавание на груди – произвольным способом до ориентира.			+	
7. Лежание на спине самостоятельно, в парах, кто дольше.	+		+	+
8 Самостоятельная деятельность детей			+	+
9 Подвижные игры: «Воротики»,	+	+	+	
«Оса»,	+	+	+	+
«Охотники и утки»,	+	+	+	+
«Поезд в туннель»	+	+	+	+
«Мы веселые ребята»,				+
«Винт»,	+			+
«Зеркальце»,				+
«Пловцы»				+

Февраль

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Ходьба с движениями рук как при плавании способом брасс; в приседе – движения рук облегченным кролем на груди с дыханием.	+	+	+	+
2 Скольжение на груди с различным положением рук.	+		+	+
3 Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием и плавательной доской.	+	+	+	
4 Показ способа плавания, выполняя руками движения брасс, ноги – кроль на груди.	+	+		+
5 Плавание, выполняя руками движения брасс, ноги – кроль на груди.	+	+	+	
6 Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира.				+
7 Подвижные игры: «Пятнашки с поплавком»,	+	+		
«Караси и карпы»,	+	+		+
«Поезд в туннель»	+	+	+	+
«Мы веселые ребята»,				
«Пловцы»	+		+	

Март

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Различные виды передвижений в воде – по сигналу «Звездочка» на груди.	+	+	+	+
2 Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения.	+	+		
3 Скольжения на груди и на спине с различным положением рук.	+	+	+	
4 Плавание облегченным способом на груди – облегченный кроль на груди с дыханием; выполняя движения рук брассом, ноги кролем; плавание любым способом удобным для ребенка.	+	+	+	+
5 Выдохи в воду – 4-6 раз подряд (выполнять после проплыwania 1-2 бассейнов)	+	+		+
6 «Звездочка» на спине – кто дольше пролежит.	+		+	

7 Самостоятельная деятельность детей	+		+	
10 Спортивные игры: «Водный волейбол»	+	+	+	+
«Водный баскетбол»	+	+		+
«Водное поло»		+		+

Апрель

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Различные виды ходьбы; ходьба с движениями рук как при плавании способом кроль на груди и на спине, брасс	+	+	+	+
2 Выдохи в воду с продвижением вперед и работой рук как при плавании облегченными способами на груди.	+	+	+	+
3 Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня; то же с плавательной доской.	+	+		+
4 Самостоятельное плавание на груди – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания; то же – с попыткой вдоха и выдоха в воду.	+		+	
5 Плавание на спине облегченным способом.	+	+		+
6 Самостоятельная деятельность детей		+	+	
7 Подвижные игры:	+			
«Воротники»,	+	+	+	+
«Оса»,				
«Охотники и утки»,	+	+	+	+
«Поезд в туннель»				
«Мы веселые ребята»		+	+	+
«Винт»,			+	
«Водное поло»				+

Май

Содержание	1 неделя
1 Различные виды ходьбы; ходьба с движениями рук как при плавании способом кроль на груди и на спине, брасс	+
2 Выдохи в воду с продвижением вперед и работой рук как при плавании облегченными способами на груди.	+
3 Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня; то же с плавательной доской.	+
4 Самостоятельное плавание на груди – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания; то же – с попыткой вдоха и выдоха в воду.	+
5 Плавание на спине облегченным способом.	+
6 Контрольные упражнения	+
7 Подвижные игры: «Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель» «Мы веселые ребята» «Винт», «Водное поло»	+ + + + +

IV год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила безопасности поведения на воде	1	1	
2	Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	1		1
3	Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка под водой	6		6
5	Выдохи в воду	6	1	5
6	Лежание в воде на груди и на спине	5		5
7	Скольжение в воде на груди и на спине	4		4
8	Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля	7		7
9	Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине	7	1	6
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду	8	1	7
11	Облегченные способы плавания	6	1	5
12	Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине)	5	1	4
	Итого:	56	6	50

IV год обучения

Октябрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Различные виды ходьбы (обычная, в приседе, спиной вперед, правым и левым боком) – по сигналу выдох в воду.	+	+	+	
2 Многократные выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать.				
3 Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня; то же с плавательной доской.	+		+	+
4 Скольжение на груди с различным положением рук на груди.	+	+	+	
5 Скольжение на груди с работой ног кролем.	+	+		+
6 Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания.		+	+	
7 «Буксир» на спине; скольжение на спине				
8 Самостоятельная деятельность детей	+	+	+	+
9 Игра «Караси и карпы»	+	+	+	+

Ноябрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Выдохи в воду с продвижением вперед в приседе - руки на коленях; выполняя гребковые движения руками как при плавании способом кроль на груди.	+	+	+	+
2 Движения ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской на задержке дыхания; то же в согласовании с дыханием.	+	+		+
	+		+	+
3 Скольжение на груди с различным положением рук на груди.		+	+	
4 Плавание облегченным способом на груди до ориентира (на задержке дыхания)				
	+	+		+
5 Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира				
6 Показ техники облегченного плавания на спине.	+	+		+
7 Плавание на спине при помощи работы ног кролем с поддерживающими средствами;	+	+	+	
- в парах;		+	+	+
- самостоятельно (по желанию детей)	+		+	+
8 Самостоятельная деятельность детей			+	
9 «Звездочка» на груди и на спине, «Медуза», «поплавок».	+	+	+	
10 «Водное поло»	+	+	+	+
«Водный волейбол»	+			

Декабрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя
1 Передвижение по ванне различными способами (ходьба, бег, прыжки, с падением, подныриванием) – по сигналу выдох в воду.	+		+
2 Многократные выдохи в воду, стоя на месте.			
3 Скольжение на груди с работой ног кролем: с плавательной доской;	+	+	
- то же в согласовании с дыханием;		+	+
- то же, одна рука вдоль тела.		+	+
4 Плавание на спине с поддерживающими средствами при помощи работы ног кролем;		+	+
- «Буксир» на спине;		+	+
- плавание на спине облегченным способом (руки выполняют винтообразные движения около бедра).	+	+	
5 Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания.	+		+
6 Самостоятельная деятельность детей	+	+	+

Январь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Многократные выдохи в воду с продвижением вперед в приседе;		+	+	
- то же с движениями рук как при плавании способом брасс;	+			
- то же с движениями рук как при плавании облегченным кролем на груди	+	+	+	+
2 «Звездочка» на груди и на спине.	+	+		+
3 Скольжение на груди с различным положением рук и работой ног кролем.	+		+	
4 Плавание облегченным способом кроль на груди на задержке дыхания;	+		+	
- то же в согласовании с дыханием.	+		+	
5 Плавание при помощи движений рук брассом, ноги – кроль на задержке дыхания;		+		+
- то же в согласовании с дыханием.		+		+
6 Плавание на спине кролем без выноса рук из воды.	+	+	+	+
7 Спортивные и подвижные игры:		+	+	
«Водное поло» - по упрощенным правилам,	+			+
«водный волейбол,	+			+
«водный баскетбол»,	+			+
«Ворота»,	+		+	+
«Ловишка с обручем»	+		+	+
9 Самостоятельная деятельность детей.	+			+

Февраль

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 «Медуза», «поплавок», «торпеда»				
2 Многократные выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать.	+	+	+	
3 Плавание на груди облегченным кролем на задержке дыхания;	+	+		+
- то же в согласовании с дыханием;	+		+	+
- плавание при помощи движений рук брассом, ноги – кроль на задержке дыхания;				+
- то же в согласовании с дыханием, (после проплывания 1-2 бассейнов – выполнять по 8-10 выдохов в воду).	+		+	
4 Кроль на спине – показ взрослым или умеющим плавать ребенком, используя наглядные пособия.	+	+		+
	+	+	+	+
5 Плавание на спине при помощи работы ног кролем и движений руками без выноса из воды.				
	+	+	+	+
6 Подвижные игры: «Подводники», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Водное поло»		+	+	+
		+	+	+
7 Самостоятельная деятельность детей	+	+		

Март

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Скольжение на груди и на спине с различным положением рук.	+	+	+	+
2 Плавание облегченными способами на груди (кроль на груди без выноса рук; плавание на груди при помощи движений рук брассом, ноги – кроль) - после 1 – 2 повторений выдохи в воду по 8-10 раз.	+	+	+	+
3 Упражнения на всплывание по выбору детей, используя наглядные пособия.	+	+	+	+
4 Плавание на спине облегченным способом.				
5 Показ кроля на груди в полной координации (умеющий плавать ребенок или взрослый).	+	+	+	
6 Плавание кролем на спине в полной координации – по желанию детей.	+	+	+	
7 Самостоятельная деятельность детей	+		+	
8 Подвижные и спортивные игры: «Водное поло», «Кто дальше пронырнет», «Кто быстрее», «Кто больше соберет», «Водный волейбол»	+			+
	+	+	+	+
	+	+	+	+
	+			

Апрель

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1. Различные виды передвижений в воде – по сигналу «поплавок», «звездочка» на груди или «медуза».	+	+		+
2. Плавание на груди облегченными способами в полной координации.	+		+	+
3. Плавание на спине облегченным способом.	+	+	+	+
4. Плавание кролем на спине в полной координации – по желанию детей		+	+	
5. Плавание кролем на груди на задержке дыхания.	+		+	
6. Подвижные и спортивные игры: «Водное поло»,	+	+		+
«Водный волейбол, баскетбол»,	+	+	+	+
«Кто дальше пронырнет»,	+		+	+
«Кто быстрее»,				
«Кто больше соберет»				+
8. Самостоятельная деятельность детей				

Май

Содержание	1 неделя
1 Различные виды ходьбы; ходьба с движениями рук как при плавании способом кроль на груди и на спине, брасс	
2 Выдохи в воду с продвижением вперед и работой рук как при плавании облегченными способами на груди.	
3 Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня; то же с плавательной доской.	
4 Самостоятельное плавание на груди – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания; то же – с попыткой вдоха и выдоха в воду.	
5 Плавание на спине облегченным способом.	
6 Контрольные упражнения	
7 Подвижные игры: «Воротники», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель» «Мы веселые ребята» «Винт», «Водное поло»	

Методическое обеспечение

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Комплексы упражнений с элементами гидроаэробики
6. Картотека игр и упражнений на воде.
8. Комплексы дыхательных упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Диски, записи с музыкальными композициями.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Магнитофон.

Список литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова.- М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию /Под ред. С.И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.