


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Машенька»
муниципального образования город Ноябрьск**

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол от 26.08.2020 № 1
Председатель
педагогического совета



Согласовано
Заместитель заведующего
 И.В. Першина
25.08.2020

Утверждаю
заведующий МАДОУ «Машенька»
 С.Ф. Германова
31.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательного компонента «Организация плавания»
для детей старшей группы
общеразвивающей направленности № 2 (5-6 лет)
образовательная область «Физическое развитие»

1 непрерывная образовательная деятельность в неделю
38 непрерывной образовательной деятельности в год

Составитель:
инструктор по физической культуре
Хусаинова Л.Р.

2020-2021 уч. г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Требования к результатам усвоения образовательного компонента	5
Тематический план	5
Содержание программы	6
Способы проверки усвоения элементов содержания компонента	6
Перечень литературы и средства обучения	10
Календарно-тематический план.....	11

Пояснительная записка.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» непрерывной образовательной деятельности «Организация плавания» разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образовательного учреждения.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду - М.: Просвещение, 1991. — 159 с.

Программа рассчитана на 38 непрерывных образовательных деятельностей в год, один раз в неделю, длительность 25 минут.

Методы приема обучения и способы организации детей на непрерывную образовательную деятельность подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Цель программы:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков плавания, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на воде, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи программы:

- Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине;
- Совершенствовать технику плавания;
- Способствовать закаливанию детей;
- Воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

В программе соблюдаются принципы:

- доступности;
- постепенности;
- систематичности с учётом индивидуальных возможностей;
- наглядности;
- осознанности и активности.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Новизна рабочей программы заключается в обновлении содержания программы в соответствии требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Ее отличие от ранее действовавшей заключается в изменении традиционной системы физического развития дошкольников, создание условий для их полноценного физического развития.

Наряду с федеральным компонентом программы в рамках непрерывной образовательной деятельности по физической культуре реализуется национально-региональный компонент, который представлен посредством используемых игровых упражнений и игр, отражающих специфику природного окружения региона и/или особенностей жизни и быта коренного населения Ямала.

Задачи по национально-региональному компоненту:

Уточнить и расширить знания детей о Ямало-Ненецком автономном округе, городе Ноябрьск. Сформировать определенное отношение ребенка к родному краю; конкретные яркие представления активного отношения к окружающей жизни. Развивать искренние чувства любви к родным местам. Воспитывать бережное отношение к природе родного края.

В данной программе региональный компонент выделен значком - *

Непрерывная образовательная деятельность состоит из подготовительной, вводной, основной и заключительной части. В непрерывную образовательную деятельность включены циклы образно - игровых игр и упражнений в стихах и загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием. Они используются в порядке постепенного увеличения нагрузки на протяжении всей непосредственно образовательной деятельности. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи, повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, используются задания одного типа, но разного содержания.

Структура непрерывной образовательной деятельности построена следующим образом:

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

- игровые упражнения, способствующие приёмам сюжетного воображения;
- дыхательные упражнения;
- различные виды ходьбы в воде.

2. Основная часть:

• игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях.

- Способствующие преодолению страха перед водой;
- способствующие формированию и коррекции правильной осанки;
- способствующие развитию ловкости и двигательных навыков на воде;

3. Заключительная часть:

• свободные игры и плавания с нестандартным оборудованием, предметами, купания;

- контрастный душ.

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

• различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;

• общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;

• специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.

2. Основная часть:

• различные виды ходьбы в воде в разном темпе;

• игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц;

• специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).

3. Заключительная часть:

- свободное плавание и купание с нестандартным оборудованием, играми, предметами;
- прием контрастного душа;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Программа составлена с учётом интеграции образовательных областей:

«Физическое развитие» - в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья

«Художественно-эстетическое развитие» - развитие музыкально - ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.

«Познавательное развитие» - в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности

«Социально- коммуникативное развитие» - развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление опыта двигательной активности

«Речевое развитие» - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека; игровое общение.

В программе раскрыта идея комплексного оздоровления и индивидуальной помощи в освоении разных видов движений на воде, ориентировки в воде, реагирования и перестроения двигательных действий и способность к произвольному расслаблению мышц.

Требования к результатам освоения образовательного компонента « Физическая культура»

- умеют плавать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 раз);
- умеют выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом кроль (3-5м);
- умеют плавать кролем на спине при помощи работы одних ног (не менее 4м);
- умеют выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз)

Тематический план

№ п/п	Содержание	Количество НОД	В том числе практической
I	Цикл: Поточный вход в воду	4	4
II	Цикл: Передвижение в воде по дну бассейна разными способами (шагом, бегом, прыжками с движениями рук)	3	3
III	Цикл: Погружение в воду, открывания глаз, передвижение и ориентировка в воде	4	4
IV	Цикл: Выдохи в воду	5	5

V	Цикл: Лежание в воде на груди и спине	3	3
VI	Цикл: Скольжения в воде на груди и спине	2	2
VII	Цикл: Координационным возможности в воде: движения ногами (по типу кроля)	8	8
VIII	Координационные возможности в воде, движения руками в плавании на груди и спине	6	6
IX	Сочетание движения рук и ногами на задержке дыхания с выходом в воду	3	3
	Итого:	38	38

Содержание программы

№ п/п	Циклы	Содержание
I	Цикл: Поточный вход в воду	Поточный вход в воду Движения руками в воде
II	Цикл: Передвижение в воде по дну бассейна разными способами (шагом, бегом, прыжками с движениями рук)	Передвижение по дну бассейна шагом (в воде) Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами
III	Цикл: Погружение в воду, открывания глаз, передвижение и ориентировка в воде	Открывание глаз в воде, стоя на дне Погружения в воду (с опорой) Погружения с рассматриванием предметов Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
IV	Цикл: Выдохи в воду	Выдох перед собой в воздух Игры с использованием выдоха в воду
V	Цикл: Лежание в воде на груди и спине	Игры, связанные с лежанием на груди и спине
VI	Цикл: Скольжения в воде на груди и спине	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.
VII	Цикл: Координационным возможности в воде: движения ногами (по типу кроля)	Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами
VIII	Координационные возможности в воде, движения руками в плавании на груди и спине	Движения руками в воде Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук
IX	Сочетание движения рук и ногами на задержке дыхания с выходом в воду	Игры, связанные с координацией движений рук и ног

Способы проверки усвоения элементов содержания компонента

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Водобоязнь

В (высокий уровень) - ребенок охотно входит в воду не боясь ее.

С (средний уровень) - ребенок ведет себя скованно, нерешительно.

Н (низкий уровень) - ребенок боится воды, вздрагивает при попадании на него брызг, двигается в воде только держась за поручень.

Умение лежать на груди, на воде

В (высокий уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на грудь, опустив лицо в воду. (6-8 секунд).

С (средний уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на грудь, опустив лицо в воду. (3-5 секунд).

Н (низкий уровень) - ребенок, боится выполнять упражнение.

Умение лежать на спине, на воде

В (высокий уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на спину, затылок должен находиться на воде. (6-8 секунд).

С (средний уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на грудь, опустив лицо в воду. (3-5 секунд).

Н (низкий уровень) - ребенок, боится выполнять упражнение.

Погружение и выдох в воду

В (высокий уровень) - ребенок, сделав вдох, полностью погружается лицом в воду на продолжительное время.

С (средний уровень) - ребенок, сделав вдох, погружается в воду до уровня глаз или же погружается с головой, но на непродолжительное время.

Н (низкий уровень) - ребенок наклонился над поверхностью воды, погружение не выполнил.

Упражнение «Стрела»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (6-8 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (3-5 секунд).

Н (низкий уровень) - ребенок не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеды»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (6-8 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (3-5 секунд).

Н (низкий уровень) - ребенок не выполняет упражнение.

Упражнение «Медуза»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (6-8 секунд)
С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (3-5 секунд).
Н (низкий уровень) - ребенок неправильно выполняет упражнение или не выполняет упражнение совсем.

Упражнение «Звездочка»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (6-8 секунд)
С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (3-5 секунд).
Н (низкий уровень) - ребенок неправильно выполняет упражнение или не выполняет упражнение совсем.

Упражнение «Поплавок»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (6-8 секунд)
С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (3-5 секунд).
Н (низкий уровень) - ребенок неправильно выполняет упражнение или не выполняет упражнение совсем.

Скольжение на груди и спине

В (высокий уровень)- ребенок правильно выполняет толчок ногами от бортика, выполняет скольжение от 3 и более метров.
С (средний уровень) - ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика, но выполнил скольжение 3 и более метров, или ребенок оттолкнулся от бортика правильно и выполнил скольжение от 2 до 3 метров.
Н (низкий уровень) - ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика и проплыл менее 2 метров.

Плавание

В (высокий уровень)- ребенок правильно выполняет толчок ногами от бортика, при скольжении выполняет попеременные движения руками и ногами по способу «кроль» от 3 и более метров.
С (средний уровень) - ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика, но проплыл 3 и более метров, или ребенок оттолкнулся от бортика правильно и проплыл от 2 до 3 метров.
Н (низкий уровень) - ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика и проплыл менее 2 метров.

Карта оценки эффективности педагогических воздействий

№ п/п	Фамилия. Имя ребенка	умеет плавать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 раз)		умеет выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом кроль (3-5м)		умеет плавать кролем на спине при помощи работы одних ног (не менее 4м)		умеет выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз)		Оценка адекватности форм и методов образовательной работы (значение)	Оценка адекватности форм и методов образовательной работы (интерпретация)
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											

Оценка успешности продвижения ребенка в образовательном пространстве (интерпретация)											
Оценка успешности продвижения ребенка в образовательном пространстве (значение)											

Перечень литературы и средств обучения

1. Вороновой Е.К. «Программы обучения детей плаванию в детском саду»; СПб. «Детство-пресс», 2003 г.;
2. Еремеевой Л.Ф. Программы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста «Научите ребенка плавать» (методическое пособие); СПб. «Детство-пресс», 2005 г.;
3. Егорова Б.Б. Программы «Незабудка» Оздоровительный комплекс в детском саду (методическое пособие); М.; 2004 г.;
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду - М.: Просвещение, 1991. — 159 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М. «Сфера», 2012 г.;

Средства обучения

- стандартное оборудование;
- нестандартное оборудование;
- дидактические материалы;
- методические материалы;
- игрушек

Календарно - тематический план

Плановая дата	Фактическая дата	№ п/п	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для старшей группы				Региональный компонент		
				Общездоровьесберегающая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение			Упражнения и игры	
		на груди	на спине			для развития кистей	для овладения навыками скольжения			
		1	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражняться в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевать сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга (динамические упражнения).	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками. 3. Погружение в воду с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32). 4. Выдох на границе воды и воздуха. 5. Лежание на груди и спине при различных положениях рук, ног.	Скольжение на груди без работы и с работой ног с круговыми движениями рук (попеременно).	Скольжение на спине с поддержкой головы шестом и без опоры.	Упражнение «Ладушки»	Игра «Звездочка»	
		2	Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Фонтанчик»	1. Спуск в воду с последним погружением. 2. Передвижение в воде спиной вперед. 3. Погружение в воду – собирать предметы, разбросанные по дну бассейна. 4. Выдох в воду в ограниченном пространстве. 5. Лежание на груди (ноги вытянуты).	Скольжение на груди без и с работой ног (попеременно).	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	Упражнение «Тук-тук»	Игра «Поплавок» 2 вариант	Игра «Рыбаки»*
		3	Способствовать формированию правильной осанки.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Карусель»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в воде в различных направлениях с падением. 3. Погружение в воду с передвижением и ориентированием под водой. 4. Игры с использованием выдоха в воду. 5. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты).	Скольжение на груди без и с работой ног (разнонаправленные и однонаправленные движения рук).	Скольжение на спине, сочетая движения ног и рук.	Упражнение «Собачки»	Игра «Кто дальше»	
		4	Воспитывать смелость и решительность.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде в сочетании с движением рук 3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	Скольжение на груди без и с работой ног (с задержкой дыхания). Выдох в воду во время скольжения.	Скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.	Упражнение «Вертушки»	Игра «Катера»	

Плановая дата	Фактическая дата	№ п/п	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для старшей группы				Региональный компонент		
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение			Упражнения и игры	
						на груди	на спине		для развития кистей	для овладения навыками скольжения
		5	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воде с головой, в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать в умении лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Солнышко»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде шагом. 3. Погружение в воду с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание в воде на груди и спине.	Скольжение в сочетании с движениями рук по типу простейших животных.	Скольжение на спине с движением рук (по типу простейших гребковых (без выноса рук).	Упражнение «Бинокль»	Игра «Я плыву»	
		6	Способствовать формированию правильной осанки.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Карусель»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками. 3. Погружение в воду с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32). 4. Выдох на границе воды и воздуха. 5. Лежание на груди и спине при различных положениях рук, ног.	Скольжения на груди без и с работой ног (с опорой о поручень).	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.	Упражнение «Сорока»	Упражнение «Ветерок»	
		7	Воспитывать самостоятельность и организованность.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в воде прыжками с ноги на ногу. 3. Погружение в воду – ныряние. 4. Выдох в воду с наклоном. 5. Лежание на груди с открытыми глазами.	Скольжение на груди без работы и с работой ног с круговыми движениями рук (попеременно).	Скольжение на спине с поддержкой головы шестом и без опоры.	Упражнение «Ладушки»	Упражнение «Лодочка»	
		8	Воспитывать чувство коллективизма.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Карусель»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде в сочетании с движ. рук. 3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	На груди без и с работой ног (разно-направленные и однонаправленные движения рук).	Скольжение на спине, сочетая движения ног и рук.	Упражнение «Собачки»	Упражнение «Оса»	Игра «Охотники и утки»*
		9	Развитие ориентировки в своем теле, продолжить формировать умение делать глубокий вдох,	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Ручейки»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе.	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна с одной	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна (использо-	Упражнение «Ладушки»	Упражнение «Ушки у зайца»	

Плановая дата	Фактическая дата	№ п/п	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для старшей группы				Региональный компонент		
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение			Упражнения и игры	
						на груди	на спине		для развития кистей	для овладения навыками скольжения
			продолжительный полный выдох.		3. Погружение в воде с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание на груди и спине.	и двух ног, наклоняясь в воду.	вать игрушку, открывая глаза).			
		10	Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Карусель»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в воде прыжками с ноги на ногу. 3. Погружение в воду – ныряние. 4. Выдох в воду с наклоном. 5. Лежание на груди с открытыми глазами.	Скольжения на груди без и с работой ног (с опорой о поручень).	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.	Упражнение «Гладим»	Упражнение «Здравствуй пальчик»	Игра «Ручейки и озеро»*
		11	Воспитывать чувство коллективизма.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Ручейки»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде с сочетанием рук. 3. Погружение с опорой. 4. Выдох в воду на количество раз. 5. Лежание на спине с открытыми глазами.	Скольжение на груди без работы и с работой ног (отдельно каждой рукой).	Скольжение на спине: руки вдоль туловища, руки вверх.	Упражнение «Вертушки»	Игра «По грибы»	
		12	Развитие динамических движений. Учить детей лежать на поверхности воды, двигаясь в воде прямо, боком, ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Солнышко»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде в сочетании с движением рук. 3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	Скольжение на груди безработой ног с поворотом головы для вдоха.	Скольжение на спине с работой ног.	Упражнение «Вертушки»	Игра «Алые цветы»	
		13	Работа над дыханием. Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе. 3. Погружение в воду с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание на груди и спине.	Скольжение на груди без и с работой ног (с задержкой дыхания). Выдох в воду во время скольжения.	Скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.	Упражнение «Рояль»	Игра «Торпеда»	Игра «Полярная сова и евражки»
		14	Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше:	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками.	Скольжение в сочетании с выдохом в воду	Скольжение на спине отталкиваясь от стенки, держа	Упражнение «Сорока»	Игра «Буксир»	

Плановая дата	Фактическая дата	№ п/п	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для старшей группы				Региональный компонент		
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение			Упражнения и игры	
						на груди	на спине		для развития кистей	для овладения навыками скольжения
			плавательной доской).	«Фонтанчик»	3. Погружение в воду с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32). 4. Выдох на границе воды и воздуха. 5. Лежание на груди и спине при различных положениях рук, ног.	(открытие глаз).	руки в разных положениях.			
		15	Способствовать развитию ловкости и быстроты.)	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Карусель»	1. Спуск в воду с последним погружением. 2. Передвижение в воде спиной вперед. 3. Погружение в воду – собирать предметы, разбросанные по дну бассейна. 4. Выдох в воду в ограниченном пространстве. 5. Лежание на груди (ноги вытянуты).	Скольжения на груди без и с работой ног (с опорой о поручень).	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.	Упражнение «Дать-дать»	Игра «Кто дальше»	
		16	Работа над дыханием. Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе. 3. Погружение в воду с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание на груди и спине.	Скольжение на груди без и с работой ног (с задержкой дыхания). Выдох в воду во время скольжения.	Скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.	Упражнение «Рояль»	Игра «Торпеда»	Игра «Полярная сова и евражки»
		17	Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.)	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде с сочетанием рук. 3. Погружение с опорой. 4. Выдох в воду на количество раз. 5. Лежание на спине с открытыми глазами.	Скольжение на груди без работы и с работой ног с круговыми движениями рук (попеременно).	Скольжение на спине с поддержкой головы шестом и без опоры.	Упражнение «Тук-тук»	Игра «Катера»	Игра «Медвежонок Умка и рыбка»*
		18	Развитие ориентировки в своем теле. Учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Фонтанчик»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде в сочетании с движением рук. 3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	Скольжение на груди без и с работой ног (попеременно).	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	Упражнение «Собачки»	Упражнение «Кря-кря»	

Плановая дата	Фактическая дата	№ п/п	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для старшей группы				Региональный компонент		
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение			Упражнения и игры	
						на груди	на спине		для развития кистей	для овладения навыками скольжения
		19	Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду (с использованием поддерживающих средств).	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Карусель»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе. 3. Погружение в воде с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание на груди и спине.	Скольжение на груди без и с работой ног (разнонаправленные и однонаправленные движения рук).	Скольжение на спине, сочетая движения ног и рук.	Упражнение «Щелчки»	Упражнение «Поклон»	Игра «Утки - нырки»*
		20	Развитие слухового и зрительного внимания. Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движениями ног лежа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде шагом. 3. Погружение в воду с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание в воде на груди и спине.	Скольжение на груди без и с работой ног (с задержкой дыхания). Выдох в воду во время скольжения.	Скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.	Упражнение «Сорока»	Игра «Зеркальце»	
		21	Развитие пространственной ориентации и ориентировки в своем теле, закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Фонтанчик»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в воде прыжками с ноги на ногу. 3. Погружение в воду – ныряние. 4. Выдох в воду с наклоном. 5. Лежание на груди с открытыми глазами.	Скольжение в сочетании с выдохом в воду (открывание глаз).	Скольжение на спине отталкиваясь от стенки, держа руки в разных положениях.	Упражнение «Дать-дать»	Упражнение «Ветерок»	Игра «Успей поймать»*
		22	Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Карусель»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде с сочетанием рук. 3. Погружение с опорой. 4. Выдох в воду на количество раз. 5. Лежание на спине с открытыми глазами.	Скольжения на груди без и с работой ног (с опорой о поручень).	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.	Упражнение «Гладим»	Упражнение «Улитка»	
		23	Способствовать развитию подвижности суставов.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Ручейки»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде в сочетании с движ. рук. 3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	Скольжение на груди без работы и с работой ног (отдельно каждой рукой).	Скольжение на спине: руки вдоль туловища, руки вверх.	Упражнение «Вертушки»	Упражнение «Солнышко»	
		24	Способствовать привитию навыков личной гигиены.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Приседания в воде с опорой до	Скольжение на груди без и с работой ног	Скольжение на спине, отталкиваясь от	Упражнение «Щелчки»	Упражнение «Оса»	

Плановая дата	Фактическая дата	№ п/п	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для старшей группы				Региональный компонент		
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение			Упражнения и игры	
						на груди	на спине		для развития кистей	для овладения навыками скольжения
				суше: «Фонтанчик»	подбородка. 3. Погружение в воду – ныряние. 4. Выдох в воду с приседанием. 5. Лежание на груди с открытыми глазами.	(попеременно).	бортика.			
		25	Развитие физиологического и речевого дыхания. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовать действия.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Карусель»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде шагом. 3. Погружение в воду с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание в воде на груди и спине.	Скольжение на груди без и с работой ног (разнонаправленные и однонаправленные движения рук).	Скольжение на спине, сочетая движения ног и рук.	Упражнение «Бинокль»	Упражнение «Ушки у зайца»	Игра «Ручейки и озеро»*
		26	Работа над дыханием. Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками. 3. Погружение в воду с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32). 4. Выдох на границе воды и воздуха. 5. Лежание на груди и спине при различных положениях рук, ног.	Скольжение на груди без и с работой ног (с задержкой дыхания). Выдох в воду во время скольжения.	Скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.	Упражнение «Сорока»	Упражнение «Крыша у дома»	
		27	Способствовать развитию подвижности суставов.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Ручейки»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в воде прыжками с ноги на ногу. 3. Погружение в воду – ныряние. 4. Выдох в воду с наклоном. 5. Лежание на груди с открытыми глазами.	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна с одной и двух ног, наклоняясь в воду.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна (использовать игрушку, открывая глаза).	Упражнение «Ладушки»	Упражнение «Кря-кря»	
		28	Способствовать привитию навыков личной гигиены.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Солнышко»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде с сочетанием рук. 3. Погружение с опорой. 4. Выдох в воду на количество раз. 5. Лежание на спине с открытыми глазами.	Скольжение в сочетании с движениями рук по типу простейших животных.	Скольжение на спине с движением рук (по типу простейших гребковых (без выноса рук).)	Упражнение «Тук-тук»	Упражнение «Поклон»	Игра «Рыбаки»*
		29	Способствовать развитию силовых возможностей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде в сочетании с движ. рук.	Скольжение на груди без работы и с работой ног с круговыми	Скольжение на спине с поддержкой головы шестом и	Упражнение «Собачки»	Игра «Домик»	

Плановая дата	Фактическая дата	№ п/п	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для старшей группы				Региональный компонент		
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение			Упражнения и игры	
						на груди	на спине		для развития кистей	для овладения навыками скольжения
				лодочка»	3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	движениями рук (попеременно).	без опоры.			
		30	Способствовать повышению сопротивляемости организма.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Фонтанчик»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе. 3. Погружение в воду с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание на груди и спине.	Скольжение на груди без и с работой ног (попеременно).	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	Упражнение «Ладушки»	Игра «Засолка капусты»	
		31	Воспитывать смелость и решительность.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Солнышко»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде шагом. 3. Погружение в воду с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание в воде на груди и спине.	Скольжение на груди безработой ног с поворотом головы для вдоха.	Скольжение на спине с работой ног.	Упражнение «Дать-дать»	Игра «Торпеда»	
		32	Способствовать развитию силовых возможностей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Организованный вход в воду. 2. Передвижение в воде прыжками с ноги на ногу. 3. Погружение в воду – ныряние. 4. Выдох в воду с наклоном. 5. Лежание на груди с открытыми глазами.	Скольжение на груди без и с работой ног (с задержкой дыхания). Выдох в воду во время скольжения.	Скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.	Упражнение «Гладим»	Игра «Буксир»	Игра «Утки - нырки»*
		33	Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Ручейки»	1. Спуск в воду с последним погружением. 2. Передвижение в воде спиной вперед. 3. Погружение в воду – собирать предметы, разбросанные по дну бассейна. 4. Выдох в воду в ограниченном пространстве. 5. Лежание на груди (ноги вытянуты).	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна с одной и двух ног, наклоняясь в воду.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна (использовать игрушку, открывая глаза).	Упражнение «Собачки»	Игра «Кто дальше»	
		34	Повторение обучению плавания облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Ручейки»	1. Спуск в воду с последним погружением. 2. Передвижение в воде спиной вперед. 3. Погружение в воду – собирать предметы, разбросанные по дну бассейна. 4. Выдох в воду в ограниченном пространстве. 5. Лежание на груди (ноги вытянуты).	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна с одной и двух ног, наклоняясь в воду.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна (использовать игрушку, открывая глаза).	Упражнение «Собачки»	Игра «Кто дальше»	

Плановая дата	Фактическая дата	№ п/п	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для старшей группы				Региональный компонент		
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение			Упражнения и игры	
						на груди	на спине		для развития кистей	для овладения навыками скольжения
		35	Способствовать воспитанию силовых возможностей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Карусель»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде в сочетании с движением рук. 3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	Скольжения на груди без и с работой ног (с опорой о поручень).	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.	Упражнение «Вертушки»	Игра «Поплавок» 1 вариант	
		36	Воспитывать самостоятельность и активность.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Парус и лодочка»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Приседания в воде с опорой до подбородка. 3. Погружение в воду – ныряние. 4. Выдох в воду с приседанием. 5. Лежание на груди с открытыми глазами.	Скольжение на груди без работы и с работой ног с круговыми движениями рук (попеременно).	Скольжение на спине с поддержкой головы шестом и без опоры.	Упражнение «Щелчки»	Игра «Звездочка»	
		37	Способствовать повышению иммунитета детей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Ручейки»	1. Спуск в воду с последующим погружением. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе. 3. Погружение в воду с головой. 4. Выдох в воду через рот до появления пузырей. 5. Лежание на груди и спине.	Скольжение на груди без работы и с работой ног (отдельно каждой рукой).	Скольжение на спине: руки вдоль туловища, руки вверх.	Упражнение «Рояль»	Игра «Торпеда»	Игра «Медвежонок Умка и рыбка»*
		38	Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.	Разминка на суше. Комплекс упражнений на суше: «Солнышко»	1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде бегом в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками. 3. Погружение в воду с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32). 4. Выдох на границе воды и воздуха. 5. Лежание на груди и спине при различных положениях рук, ног.	Скольжение на груди безработой ног с поворотом головы для вдоха.	Скольжение на спине с работой ног.	Упражнение «Сорока»	Игра «Буксир»	

