

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



Согласованно

Заместитель заведующего
И.В. Першина
25.08.2020

Утверждено

заведующий МАДОУ «Машенька»
С.Ф. Серманова
31.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

образовательного компонента «Организация плавания»
для детей подготовительной группы
общеразвивающей направленности № 1 (6-7 лет)
образовательная область «Физическое развитие»

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

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Хусаинова Л.Р.

Содержание

Пояснительная записка	3
Требования к результатам усвоения образовательного компонента.....	5
Тематический план	5
Содержание программы	6
Способы проверки усвоения элементов содержания компонента.....	7
Перечень литературы и средства обучения	11
Календарно-тематический план.....	12

Пояснительная записка.

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

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 непрерывные образовательные деятельности в год, 1 раз в неделю, 30 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 с требованиями 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 непрерывной 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;

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»

- умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом брасс) и попеременных движений ногами 8-10 м;
- умеет плавать способом кроль на груди при помощи работы рук и ног 8-10 метров;
- умеет плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6-8 метров);
- умеет выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

Тематический план

№ п/п	Содержание	Количество НОД	Итого практической
I	Цикл: Поточный вход в воду	2	2
II	Цикл: Передвижение в воде по дну бассейна разными способами по различной глубине	5	5
III	Цикл: Погружение в воду, открывания в ней глаз, передвижение и ориентировка под водой	5	5
IV	Цикл: Выдохи в воду	2	2
V	Цикл: Лежание в воде на груди и спине	4	4
VI	Цикл: Скольжения в воде на груди и спине	4	4
VII	Цикл: Координационные возможности в воде: движения ногами (по типу кроля)	6	6
VIII	Координационные возможности в воде, движения руками в плавании на груди и спине	4	4
IX	Сочетания движения рук и ногами на задержке дыхания с выходом в воду	3	3
X	Облегченный способ плавания	3	3
	Итого:	38	38

Содержание программы

№ п/п	Цикл	Содержание
I	Цикл: Поточный вход в воду	Организованный вход в воду (индивидуально) Умывание в воде бассейна
II	Цикл: Передвижение в воде по дну бассейна разными способами по различной глубине	Передвижение по дну бассейна шагом (в воде) Передвижение по дну бассейна прыжками (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 в ней глаз, передвижение и ориентировка под водой	Открывание глаз в воде, стоя на дне Приседание в воде Погружения с рассматриванием предметов Нырание
IV	Цикл: Выдохи в воду	Выдох на воду Выдох на границе воды и воздуха
V	Цикл: Лежание в воде на груди и спине	Лежание на груди Лежание на спине
VI	Цикл: Скольжения в воде на груди и спине	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна
VII	Цикл: Координационным возможности в воде: движения ногами (по типу кроля)	Движения ногами на суше Движения ногами в воде, опираясь на руки Движения ногами лежа на груди с опорой
VIII	Координационные возможности в воде, движения руками в плавании на груди и спине	Движения руками на суше Выполнение гребковых движений руками в скольжении
IX	Сочетания движения рук и ногами на задержке дыхания с выходом в воду	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук
X	Облегченный способ плавания	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля) Движения руками на суше в сочетании с дыханием

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную, то порядок их проведения остается прежним. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее

становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

К подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не значит, что дети полностью овладевают техникой, их движения недостаточно слитны и точны.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков (диагностические задания).

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.

Методика диагностики

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. (8-10 секунд).

С (средний уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на грудь, опустив лицо в воду. (6-8 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. (8-10 секунд).

С (средний уровень) - ребенок, сделав вдох и задержав дыхание, ложится на грудь, опустив лицо в воду. (6-8 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 (8-10 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (6-8 секунд).

Н (низкий уровень) - ребенок не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеды»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (8-10 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (6-8 секунд).

Н (низкий уровень) - ребенок не выполняет упражнение.

Упражнение «Медуза»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (8-10 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (6-8 секунд).

Н (низкий уровень) - ребенок неправильно выполняет упражнение или не выполняет упражнение совсем.

Упражнение «Звездочка»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (8-10 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (6-8 секунд).

Н (низкий уровень) - ребенок неправильно выполняет упражнение или не выполняет упражнение совсем.

Упражнение «Поплавок»

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (8-10 секунд)

С (средний уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение (4-6 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 3,5 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 3,5 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 проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом брасс) и попеременных движений ногами 8-10 м		умеет плавать способом кроль на груди при помощи работы рук и ног 8-10 метров		– умеет плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6-8 метров)		умеет выполнять многократные выдохи в воду (8-10 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											
23											

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

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональ ный компонент	
				Общефизическ ая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками			
		1	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №1 «Мы смелые ребята».	1. Поточный вход в воду. 2. Опускание лица в воду. 3. Выдох в воду. 4. Лежание на груди и спине.	Упражнение на скольжение в воде со вспомогательными снарядами.			Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» на груди с задержкой дыхания по сигналу.	Игра "Цапли"; Игра "Дровосек в воде"; Игра "Карусели".	Игра «Рыбаки» *
		2	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №2 «На речке».	1. Приседание в воде с опорой до подбородка. 2. Выдох через рот до появления пузырей. 3. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкивание от стенки бассейна.			Упражнение «Торпеда» на расстоянии.	Игра «Караси и щука»; Игра «Насос».	региональ ный компонент.
		3	Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №3 «Волна».	1. Погружение в воду (полное с закрытыми глазами) и попытка открыть глаза. 2. Упражнение с использованием выдоха в воду. 3. Упражнение на всплытие.	Выполнения скольжения в сочетании скольжения рук.	Движения ногами лежа на груди с порой.		Упражнение «Торпеда» из круга. Упражнение «Насос».	Игра «Карусели»; Игра «Солнышко и дождик»; Игра «Невод».	
		4	Способствовать развитию силовых возможностей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №4 «Веселые лягушата».	1. Игры связанные с погружением в воду и ориентировкой под водой. 2. Выдох в воду с наклоном. 3. Лежание на спине (на длительность).	Скольжение на спине, отталкивание от стенки бассейна.	Движения ногами в скольжении на груди (по типу «кроля») с задержкой на выдохе.		Упражнение «Торпеда» скольжение между ногами стоящего ребенка.	Игра «Караси и щука»; Игра «Насос»; Игра «Караси и карпы».	

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональ ный компонент	
				Общефизическ ая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками			
		5	Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №3 «Волна».	1. Погружение в воду (полное с закрытыми глазами) и попытка открыть глаза. 2. Упражнение с использованием выдоха в воду. 3. Упражнение на всплытие.	Выполнения скольжения в сочетании скольжения рук.	Движения ногами лежа на груди с порой.		Упражнение «Торпеда» из круга. Упражнение «Насос».	Игра «Карусели»; Игра «Солнышко и дождик»; Игра «Невод».	
		6	Способствовать развитию силовых возможностей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №2 «На речке».	1. Приседание в воде с опорой до подбородка. 2. Выдох через рот до появления пузырей. 3. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкивание от стенки бассейна.	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.		Упражнение «Торпеда» на расстоянии.	Игра «Дельфины на охоте».	
		7	Способствовать развитию координационных возможностей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №3 «Волна».	1. Погружение в воду (полное с закрытыми глазами) и попытка открыть глаза. 2. Упражнение с использованием выдоха в воду. 3. Упражнение на всплытие.	Выполнения скольжения в сочетании скольжения рук.	Движения ногами, лежа на груди с опорой.		Упражнение «Торпеда» из круга. Упражнение «Насос».	Игры: «Карусели» «Поезд в туннель»; «Пятнашки с поплаком».	Игра «Охотники и утки»* - региональный компонент.
		8	Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №4 «Веселье лягушата».	1. Игры связанные с погружением в воду и ориентировкой под водой. 2. Выдох в воду с наклоном. 3. Лежание на спине (на длительность).	Скольжение на спине, отталкивание от стенки бассейна.	Движения ногами, лежа на спине.		Упражнение «Торпеда» скольжение между ногами стоящего ребенка.	Игры: «Водолазы»; «Торпеды»; «Пятнашки с поплаком».	

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональ ный компонент		
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры	
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками				
		9	Работа над дыханием. Научиться погружаться с головой в воду; ознакомить с выдохом.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №1 «Мы смелые ребята».	1. Поточный вход в воду. 2. Опускание лица в воду. 3. Выдох в воду. 4. Лежание на груди и спине.	Упражнение на скольжение в воде со вспомогательными снарядами.	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.		Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» на груди с задержкой дыхания по сигналу.		Игра «Охотники и утки»* - региональный компонент.	
		10	Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №2 «На речке».	1. Приседание в воде с опорой до подбородка. 2. Выдох через рот до появления пузырей. 3. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкивание от стенки бассейна.	Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).		Упражнение «Торпеда» на расстоянии.	Игры: «Фонтан»; «Долгое дыхание»; «Водолазы».		
		11	Способствовать развитию подвижности суставов.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №3 «Волн»	1. Погружение в воду (полное с закрытыми глазами) и попытка открыть глаза. 2. Упражнение с использованием выдоха в воду. 3. Упражнение на всплывание.	Выполнения скольжения в сочетании скольжения рук.	Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.		Упражнение «Торпеда» из круга. Упражнение «Насос».			Игра «Охотники и утки»* - региональный компонент.
		12	Работа над дыханием. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №1 «Мы смелые ребята».	1. Поточный вход в воду. 2. Опускание лица в воду. 3. Выдох в воду. 4. Лежание на груди и спине.	Упражнение на скольжение в воде со вспомогательными снарядами.	Движения ногами, лежа на груди с опорой.		Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» на груди с задержкой дыхания по сигналу.	Игра "Покажи пятки"; Игра "Пролезь в круг"; Игра "Невод".		
		13	Способствовать развитию навыков личной гигиены.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №4 «Веселые лягушата».	1. Игры связанные с погружением в воду и ориентировкой под водой. 2. Выдох в воду с наклоном.	Скольжение на спине, отталкивание от стенки бассейна.	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями		Упражнение «Торпеда» скольжение между ногами стоящего ребенка.	Игра «Поезд в туннель»; Игра «Дельфины на охоте»; Игра «Винт»; Игра «Караси и		

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональный компонент	
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками			
					3. Лежание на спине (на длительность).		ногами.			щука»	
		14	Работа над дыханием. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.	Разминка на суше. Комплекс упражнений № 1 «Мы смелые ребята».	1. Поточный вход в воду. 2. Опускание лица в воду. 3. Выдох в воду. 4. Лежание на груди и спине.	Упражнение на скольжение в воде со вспомогательными снарядами.	Движения ногами, лежа на груди с опорой.		Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» на груди с задержкой дыхания по сигналу.	Игра "Покажи пятки"; Игра "Пролезь в круг"; Игра "Невод".	Игра «Ручейки и озеро»* - региональный компонент.
		15	Развитие ориентировки в своем теле. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.		1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде в сочетании с движениями рук. 3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.		Движения руками в воде (различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др.)	Упражнение «Стрелочка» на спине, «Медуза».	Игра "Поезд в Туннель!"; Игра "Коробочка"; Игра "Караси и щука".	
		16	Способствовать развитию подвижности суставов.	Разминка на суше. Комплекс упражнений № 2 «На речке».	1. Приседание в воде с опорой до подбородка. 2. Выдох через рот до появления пузырей. 3. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкивание от стенки бассейна.	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.		Упражнение «Торпеда» на расстоянии.	Игра «Фонтан»; Игра «Дельфины».	
		17	Способствовать развитию координационных возможностей.		1. Погружение в воду, держась за перила. 2. Выдох в воду (на количество раз).	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом воду.	Движения ногами, лежа на спине.		Упражнение «Поплавок».	Игра «Смелые ребята»; Игра «Поезд в туннель»; Игра «Винт».	

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональ ный компонент	
				Общефизическ ая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками			
		18	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выходом в воду.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №3 «Волна».	1. Погружение в воду (полное с закрытыми глазами) и попытка открыть глаза. 2. Упражнение с использованием выдох в воду. 3. Упражнение на всплывание.	Выполнения скольжения в сочетании скольжения рук.		Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Упражнение «Торпеда» из круга. Упражнение «Насос».		Игра «Охотники и утки»* - региональный компонент.
		19	Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.		1. Погружение с рассматриванием предметом под водой. 2. Выдох на воду. 3. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты).	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.		Упражнение «Звездочка» держась за руки.	Игра «Торпеды».	
		20	Способствовать развитию силовых возможностей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №4 «Веселые лягушата».	1. Игры связанные с погружением в воду и ориентировкой под водой. 2. Выдох в воду с наклоном. 3. Лежание на спине (на длительность).	Скольжение на спине, отталкивание от стенки бассейна.	Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).		Упражнение «Торпеда» скольжение между ногами стоящего ребенка.		

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональ ный компонент	
				Общефизическ ая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками			
		21	Развитие пространственной ориентировки. Закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.	Разминка на суше: Комплекс упражнений №1 «Мы смелые ребята».	1. Приседание в воде с опорой до подбородка. 2. Выдох через рот до появления пузырей. 3. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкивание от стенки бассейна.	Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. (Движения ног по типу кроля).		Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» на груди с задержкой дыхания по сигналу.	Игра "Карусели"; "Фонтан"; Игра "Смелые ребята"; Игра "Тюлени"; Игра "На буксире".	Игра «Полярная сова и евражки»* - региональ ный компонент.
		22	Развитие слухового и зрительно внимания. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением "стрела" для скольжения по поверхности воды.		1. Погружение в воду, держась за перила. 2. Выдох в воду (на количество раз).	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом воду.	Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Упражнение «Стрелочка» на спине, «Медуза».	Игры «Невод», "Кто как плавает"; Упражнение на расслабление «Медуза».		
		23	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем.	Разминка на суше: Комплекс упражнений №2 «На речке»	1. Погружение в воду (полное с закрытыми глазами) и попытка открыть глаза. 2. Упражнение с использованием выдоха в воду. 3. Упражнение на всплывание.	Выполнения скольжения в сочетании скольжения рук.		Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	Упражнение «Торпеда» на расстоянии.		

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональный компонент	
				Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками			
		24	Способствовать развитию подвижности суставов.		1. Погружение с рассмотрением предметом под водой. 2. Выдох на воду. 3. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты).	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	Упражнение «Торпеда» из круга. Упражнение «Насос».	Игра «Смелые ребята».		
		25	Работа над дыханием. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №1 «Мы смелые ребята».	1. Поточный вход в воду. 2. Опускание лица в воду. 3. Выдох в воду. 4. Лежание на груди и спине.	Упражнение на скольжение в воде со вспомогательными снарядами.	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.	Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» на груди с задержкой дыхания по сигналу.	Игра "Охотники и утки".		
		26	Развитие статистических движений. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.		1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде в сочетании с движениями рук. 3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	Движения руками на суше (имитация гребковых движений).	Упражнение «Стрелочка» на спине, «Медуза».	Игры "Караси и карпы"; Игры "Удочка"; Игры "Пятнышки с поплавком"		
		27	Способствовать развитию силовых возможностей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №2 «На речке».	1. Приседание в воде с опорой до подбородка. 2. Выдох через рот до появления пузырей. 3. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкивание от стенки бассейна.	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.	Упражнение «Торпеда» на расстоянии.			
		28	Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	Разминка на суше. Комплекс упражнений №3 «Волна».	1. Погружение в воду (полное с закрытыми глазами) и попытка открыть глаза. 2. Упражнение с использованием выдоха	Выполнения скольжения в сочетании скольжения рук.	Движения руками в воде.	Упражнение «Торпеда» из круга. Упражнение «Насос».	Игра «Поезд и туннель».	Игра «Медвежонки Умка и рыбка»* - региональный	

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональ ный компонент	
				Общефизическ ая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками			
					в воду. 3. Упражнение на всплывание.					компонент.	
		29	Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки — вдоль туловища).		1. Погружение с рассматриванием предметом под водой. 2. Выдох на воду. 3. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты).	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. (Движения ног по типу кроля).		Упражнение «Звездочка» держась за руки.		
		30	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №4 «Веселые лягушата».	1. Игры связанные с погружением в воду и ориентировкой под водой. 2. Выдох в воду с наклоном. 3. Лежание на спине (на длительность).	Скольжение на спине, отталкивание от стенки бассейна.	Движения ногами, лежа на спине.	Упражнение «Торпеда» скольжение между ногами стоящего ребенка.	Игра «Дельфины на охоте».		
		31	Развитие ориентировки в своем теле учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №1 «Мы смелые ребята».	1. Поточный вход в воду. 2. Опускание лица в воду. 3. Выдох в воду. 4. Лежание на груди и спине.	Упражнение на скольжение в воде со вспомогательными снарядами.	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.		Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» на груди с задержкой дыхания по сигналу.	Игра "Качели"; Игра "Катание на кругах"; Игра "Торпеды".	
		32	Развитие динамических движений. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.		1. Поточный вход в воду. 2. Передвижение в воде в сочетании с движениями рук. 3. Открывание глаз в воде. 4. Выдох на воду. 5. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).	Упражнение «Стрелочка» на спине, «Медуза».	Игры: «Хоровод»; «Морской бой»; «Щука».		

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональ ый компонент	
				Общефизическ ая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками			
		33	Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки — вдоль туловища).	Разминка на суше. Комплекс упражнений №3 «Волна».	1. Погружение в воду (полное с закрытыми глазами) и попытка открыть глаза. 2. Упражнение с использованием выдоха в воду. 3. Упражнение на всплытие.	Выполнения скольжения в сочетании скольжения рук.	Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля) с подвижной опорой.		Упражнение «Торпеда» из круга. Упражнение «Насос».	Игра «Утки - нырки»* - региональ ый компонент.	
	34	Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей.	1. Погружение с рассматриванием предметом под водой. 2. Выдох на воду. 3. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты).		Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.		Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	Упражнение «Звездочка» держась за руки.	Игра «Поезд в туннель».		
	35	Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №4 «Веселые лягушата».	1. Игры связанные с погружением в воду и ориентировкой под водой. 2. Выдох в воду с наклоном. 3. Лежание на спине (на длительность).	Скольжение на спине, отталкивание от стенки бассейна.	Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. (Движения ног по типу кроля).		Упражнение «Торпеда» скольжение между ногами стоящего ребенка.			
		36	Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений - согласование движений рук с дыханием.	Разминка на суше. Комплекс упражнений №1 «Мы смелые ребята».	1. Поточный вход в воду. 2. Опускание лица в воду. 3. Выдох в воду. 4. Лежание на груди и спине.	Упражнение на скольжение в воде со вспомогательными снарядами.		Движения руками на суше (имитация гребковых движений при плавании на груди и спине)	Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» на груди с задержкой дыхания по сигналу.	Игры: «Пятнашки с поплавком»; «Кто кого?».	Игра «Успей поймать»* - региональ ый компонент.
		37	Приступить к обучению упражнениям на овладение общей	Разминка на суше. Комплекс упражнений №	1. Поточный вход в воду. 2. Опускание лица в воду.	Упражнение на скольжение в воде со вспомога		Движения руками на суше (имитация гребковых	Упражнение «Звездочка», «Стрелочка» на груди с задержкой	Игры: «Пятнашки с поплавком»; «Кто кого?».	Игра «Успей поймать»* -

План	Факт	Форма НОД	Задачи	Содержание базовой программы по разделу для подготовительной группы						Региональ ный компонент	
				Общефизическ ая подготовка	Специальная подготовка	Скольжение в воде на груди и спине	Координационные возможности в воде		Упражнения и плавания		Игры
							Движение ногами по типу «кроля»	Движения руками			
			координацией плавательных движений - согласование движений рук с дыханием.	1 «Мы смелые ребята».	3. Выдох в воду. 4. Лежание на груди и спине.	ми снарядами.		движений при плавании на груди и спине)	дыхания по сигналу.		региональ ный компонент.
		38	Способствовать развитию силовых возможностей.	Разминка на суше. Комплекс упражнений№ 2 «На речке».	1. Приседание в воде с опорой до подбородка. 2. Выдох через рот до появления пузырей. 3. Лежание на спине.	Выполнение скольжения на груди, отталкивание от стенки бассейна.	Плавание на груди с попеременны ми движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.	Упражнение «Торпеда» на расстоянии.			