

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 17 «РОСИНКА»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 17»
« 30 » « 08 » 2019 г.
Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 17»
/С. В. Дряхлова/
« 30 » « 08 » 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
(плавание)
на 2019/2020 учебный год**

Составитель:

Минаков М. И.,
инструктор по физической культуре,
заслуженный тренер России

г. о. Королёв,
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Целевой раздел	3
	Пояснительная записка	3
	Цель	3
	Задачи реализации Программы	3
	Принципы и подходы к формированию Программы	4
	Характеристики особенности развития детей	4
	Планируемые результаты освоения Программы	8
2	Содержательный раздел	10
	Задачи обучения плаванию по возрастам	10
	Содержание работы по освоению детьми образовательной области по физическому развитию (плавание)	13
	Перспективный план непосредственно образовательной деятельности	15
	План распределения программных задач	26
	Особенности взаимодействия педагога с воспитанниками	27
	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы	28
3	Организационный раздел	34
	Учебный план	34
	Организация НОД	35
	План-график прохождения учебного материала	36
	Оснащение педагогического процесса	45
	Описание материально – технического обеспечения программы	46
	Используемая литература	48

Целевой раздел

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии нормативных документов:

- законом «Об образовании в Российской Федерации» 29.12.2012 №273-ФЗ;

- приказом Миннауки России от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в минобразования России 14.11.2013г. №30384)

- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 -13 от 15.05.2013г. №26;

Данная рабочая программа составлена на основе дополнительной образовательной программы по дошкольному образованию «Научите ребёнка плавать» автор Л.Ф. Еремеева.

Организация плавания осуществляется по технологии «Обучение плавания в детском саду» авторы Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина.

Система обучения плаванию рассчитана на 4 года обучения:

1. Младший возраст (3-4 года)
2. Средний возраст (4-5 лет)
3. Старший возраст (5-6 лет)
4. Подготовительный к школе (6-7 лет)

Система работы построена в соответствии:

- с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию оздоровление и физическое развитие воспитанников.

Задачи программы:

1. Сформировать у детей потребность, привычку заниматься плаванием.
2. Расширять представления об оздоровительном и прикладном значении плавания.
3. Дать представление детям о технике плавания «кролем» на груди и на спине, брасс, плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином.
4. Приучать детей не бояться воды. Воспитывать положительные эмоции во время плавания в бассейне.
5. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
6. Формировать навыки личной гигиены и бережного отношения к своему

здоровью.

Принципы и подходы к формированию программы:

- Доступности
- Постепенности
- Систематичности с учётом индивидуальных возможностей
- Наглядности
- Сознательности и активности

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

3 - 4 лет

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития, свои особенности и у детей четвёртого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвёртом году жизни несколько замедляется, относительно предыдущего периода первых трёх лет, увеличивается в среднем на 6-7 см.

Рост детей четвёртого года жизни находится в определённой (положительной) взаимосвязи с основными видами движений прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а не высокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Годовое увеличение в весе примерно одинаково для детей обоего пола. Прибавка в среднем составляет 1,5-2 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна мальчики-53,9 см; девочки-53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательные формирования. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четвёртым годам приобретаем свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объём черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3-м годам 80% объёма черепа взрослого человека.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависят от питания. Для построения

костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребёнок за сутки с молочными, рыбными и другими блюдами должен получить 1 гр. кальция, 1,5-2 гр. фосфора, 15-20 гр. железа.

До полутора лет позвоночник растёт равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В пять лет вновь все отделы позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребёнка ещё недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года. В период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей 4-го года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет всего 4,1 кг., а у девочек 3,8 кг.

Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч, каталку). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изодейтельности совершенствуются движения кистью, пальцами.

4 - 5 лет

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребёнок может иметь избыточный вес, но не достаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса- росту, объема головы объёму грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели. Так, увеличение объёма грудной клетки происходит интенсивнее увеличения объёма головы.

Опорно-двигательный аппарат: скелет ребенка дошкольника отличается

гибкостью, так как процесс окостенения ещё незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно, так масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. Сила кисти правой руки за период от 4-5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5,9 кг до 10 кг; у девочек от 4,8 до 8,3 кг. Движения детей в естественных условиях должны быть достаточно разнообразными: зимой они катаются на лыжах по ровной поверхности, в тёплое время года ездят на трёхколёсном велосипеде, играют с мячом, обручем, скакалкой. Некоторые из перечисленных движений необходимо строго дозировать.

Органы дыхания: если у детей 2- 3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки.

В то же время строение лёгочной ткани ещё не завершено. Носовые и лёгочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие и не могут обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Всё это результат кислородного голодания. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветренном помещении, а физкультурные занятия в теплое время года на воздухе.

Сердечно – сосудистая система: частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87-до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ещё не сформирована. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при Физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащённом дыхании, одышке, нескоординированных движениях.

5 -7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела - 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни

средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6-ти годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятии, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5 - 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя, масса тела, перенесенные заболевания.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: к пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно

формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Планируемые результаты освоения программы

младший дошкольный возраст (3-4 лет)
1. Знают свойства воды
2. Знакомы с правилами поведения на воде.
3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
6. Могут открывать глаза в воде.
7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
8. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде.
средний дошкольный возраст (4-5 лет)
1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).
2. Уверенно погружаются в воду с головой.
3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.
5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.
8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и в воде, на месте и в ходьбе.
9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.
старший дошкольный возраст (5-6 лет)
1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».

3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.
4. Скользят на груди и на спине с поворотом на 180.
5. Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.
6. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.
7. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
8. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
9. Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.
старший дошкольный возраст (6-7 лет)
1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.
2. Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения.
3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.
4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
5. Плавают кролем на груди с полной координацией.
6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая всё большие расстояния.
8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
9. Закреплена техника поворотов.
10. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Учатся плавать брассом в полной координации.
12. Развит энергичный и продолжительный выдох в воду.
13. Играют в водное поло.
14. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.
15. Плавают в ластах, в маске, с трубкой.
16. Выполняют спад с борта.

Содержательный раздел

Задачи обучения плаванию детей младшего возраста от 3 до 4 лет

1. Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.
2. Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.
3. Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).
4. Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.
5. Учить открывать глаза в воде.
6. Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
7. Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.

Задачи обучения плаванию детей среднего возраста от 4 до 5 лет

1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.
2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.
3. Учить, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.
5. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.
6. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.
7. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.
8. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого,

доски и самостоятельно, Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

9. Способствовать формированию правильной осанки.

10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

Задачи обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет

1. Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.

2. Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».

4. Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .

6. Учить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.

3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.

5. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.

7. Приучать детей стремиться проплыть все большие и большие расстояния.

8. Способствовать формированию правильной осанки.

9. Воспитывать чувство коллективизма.

Задачи обучению детей плаванию старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.

2. Продолжать учить детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.

3. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.

4. Учить плавать кролем на груди в полной координации.

5. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.

6. Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.

7. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.

8. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.

9. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.

10. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха, при плавании кролем на груди.

11. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.

12. Способствовать закаливанию детей.

13. Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.

Система работы построена в соответствии:

- с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде.

Методы, приёмы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющая степень освоения плавательных движений.

Содержание работы по освоению детьми образовательной области по физическому развитию раздел (плавание)

От 3 до 4 лет	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - держась за борт, по кругу друг за другом - с гребковыми движениями - в полуприсяде - с высоким подниманием колен 	<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием колен - приставным, с крестным шагом - с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад - в полуприсяде 	<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать все виды ходьбы <p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием колен - со сменой направления 	<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать все виды
<p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поддержкой за игрушку - без поддержки 	<p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кто быстрее» <p>Прыжки: - на месте у борта</p> <ul style="list-style-type: none"> - с продвижением вперед 	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кто выше» - выпрыгивание с погружением - с продвижением вперед <p>Погружение под воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение с доставанием предмета 	<p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать все виды с изменением направления <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с погружением - спад с борта
<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - держась за бортик - с хлопками по воде - с погружением под воду 	<ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивание с последующим Погружением 	<p>Погружение под воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение с доставанием предмета 	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Дышим в стиле кроль» - «Прятки»
<p>Погружение под воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки - мыть лицо - лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками - погружение под воду с головой - достать игрушку со дна 	<p>Погружение под воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мыть лицо - с головой под воду с открыванием глаз - погружение лица в скольжении - погружение с доставанием предмета 	<p>Умение лежать на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Поплавок» - «Медуза» - «Струнка» на груди и на спине - «Звезда» на груди и на спине - «Поплавок» - «Звезда» 	<p>Погружение под воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ныряние с отрывом ног от дна - погружение с доставанием предмета
<p>Упражнения на дыхание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - присесть (вода до подбородка), дуть на воду - выдох на мячик - «Пускаем пузыри» - «Заводим моторчики» 	<p>Упражнения на дыхание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Заводим моторчики» - «Подуть на мячик» - «Прятки» - «Насос» <p>Работа ног стилем кроль</p>	<p>Скольжение на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - плыть, работая ногами и руками <p>Скольжение на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - плыть, работая ногами и руками 	<p>Скольжение на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - «Плаваем кролем» - «Винт» - «Лягушка» ногами брассом - «Лягушка» руками брассом - «Плаваем брассом» - «Дельфин»
<p>Работа ног стилем кроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор лежа на руках, тело 	<p>Работа рук в стиле кроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение пальцев в кисти 		

<p>Горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Крокодил», «Рак», «Краб» - сидя, руки в упоре сзади, работа ног - «Крокодил» с работой ног 	<ul style="list-style-type: none"> - гребковые движения вперед -одновременные, попеременные движения рук в наклоне вперед - круговые движения рук назад 	<p>Упражнения на дыхание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Прятки» - «Подводный вулкан» - «Дышим в стиле кроль» 	<p>Скольжение на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - «Плаваем кролем» - «Винт»
<p>Работа рук в стиле кроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживание воды в ладошках - подбрасывание воды вверх - гребковые движения 	<p>Умение лежать на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Медуза» - «Струнка» на груди - «Струнка» на спине - «Звезда» на груди - «Звезда» на спине 	<p>Упражнение «Винт»</p> <p>Упражнение «Буксир»</p> <p>Повороты</p> <p>Работа ног стилем кроль у борта</p>	<p>Умение лежать на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Поплавок» - «Звезда» - «Медуза» - «Струнка»
	<p>Скольжение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Стрела» на груди - «Торпеда» на груди - «Стрела» на спине - «Торпеда» на спине 	<p>Работа рук в стиле кроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте, наклонив туловище вперед - в ходьбе -стоя, попеременные движения назад - в ходьбе <p>Плаваем кролем на груди и на спине</p>	<p>Повороты</p> <p>Водное поло:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальная игра - игра в паре - взаимодействие игроков в команде

Перспективный план

Перспективный план состоит из разделов:

1. Основной навык.
2. Последовательность обучения.
3. Игры, игровые упражнения.

Разделение группы на подгруппы по 7-8 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В младших и средних группах используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старших группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка. Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности группы по плаванию младшего возраста
3-4 лет**

Годовые задачи группы

- 1.Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.
- 2.Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.
- 3.Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).
- 4.Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.
- 5.Учить открывать глаза в воде.
- 6.Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
- 7.Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.

**Тематический план группы
для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет**

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – ЯНВАРЬ)	
Передвижения по бассейну	Держась за опору, ходьба друг за другом, подскоки, бег, свободное передвижение без опоры.	«Маленькие и большие ножки»,»Лодочки»,»Бегом за мячом»,»Лягушата»,»Поймай рыбку»,»Мишка косолапый»,»Кораблики»,»Кто как ходит», »Зайчики», »Цапли», «Змейка», «Мячики», «Лошадка», «Ледокол», «Гигантские шаги», «Морские коньки», «Карусель».
Элементарные движения руками и ногами	Удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде, свободные движения рук, ног.	«Волны на море», »Полоскание белья», »Поймай воду», »Фонтан», «Солнышко и дождик», «Морской бой», »Ладушки».
Погружения	Приседания в воде, приседания с касанием руками дна, умывание лица, приседание в упор на колени, поливание себя водой, погружение лица	«Фонтан», «Рыбки резвятся»,»Умывание»,»Островки»,»Лягушка»,»Большие и маленькие»,»Крокодил»,

	до подбородка.	»Птички моют носики», »Мячики», »Водичка»,»Кто будет самый мокрый», »Достань дно руками», »Сядь и встань».
Дыхание	Продолжительный выдох. Вдох-выдох, опустившись до подбородка.	«Паровоз», «Волшебный ветерок», «Сделай ямку», »Остуди чай», »Заводим моторчики».
	2 ПЕРИОД (ФЕВРАЛЬ – МАЙ)	
Передвижения в бассейне	В различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.	«Найди свой домик», »Пузырь», «Медвежонок Умка и рыбки», »Цапля»,»Маленькие и большие ножки», »Догони меня»,»Догоню я», »Сердитая рыбка»,»Принеси мяч»,»Море волнуется».
Движения рук	Гребковые движения руками.	«Переправа», «Дровосек в воде», «Волны на море», »Лодочки плывут».
Попеременные движения ног	Сидя, с упором руками сзади, лежа в упоре на груди.	«Фонтан», «У кого брызг будет больше», Крокодил бьет хвостом».
Погружения	Погружение лица до носа, глаз, погрузив лицо полностью, подскоки с погружением, приседания с погружением лица, сед на дне с упором сзади, упор лежа на груди, открывание глаз в воде.	«Жучок-паучок»,»Сядь на дно»,»Достань игрушку», »Оса»,»Щука»,»Смотри внимательно», »Краб»,»Краб-носильщик»,»Рак»,»Крокодилы»,»Покажи пятки»,»Лодочки с веслами»,»Лягушата»,»Кто будет самый мокрый»,»Сядь и встань»,Спрячемся од воду», »Хоровод»,
		«Карлики– великаны»,»Птички моют носики».
Дыхание	Вдох – активный выдох, Активный вдох – выдох, опустившись до носа, глаз, опустив лицо полностью.	«Ветерок», «Остуди чай», »Пузыри», «Водолазы», »Кораблик и ветер», «Подуй на шарик».

ТЕСТИРОВАНИЕ: Передвижение на руках по дну бассейна, опуская лицо в воду в течение 2-3 секунд.

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

Годовые задачи группы

1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.
2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.
3. Приучать, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.
5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.
6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.
8. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.
9. Способствовать формированию правильной осанки
10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

Тематический план группы для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)	
Передвижения	В различном темпе, в приседе, прыжки.	«Кто выше», «Волны на море», «Полоскание белья», «Карусель», «Море волнуется», «Догони меня», «Догоню я», «Караси и карпы», «Зайчики», «Змейка», «Буря в море», «Цапля», «Лягушата», «Лошадка», «Кто как ходит», «Мишка косолапый», «Передай мяч», «Пузырь», «Морской бой».
Погружения	Умывание лица, погружение лица в	«Кто быстрее спрячется под воду»,

	воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, сед на дне, погружение в воду с головой с открыванием глаз.	»Насос», »Хоровод»,»Птички моют носики», »Жучок-паучок», »Каким цветом», »Кто достанет клад»,»Водичка», »Сядь и встань», »Большие и маленькие», »Достань игрушку», »Поймай мотылька», »Веселые лягушата», »Прячем глазки», »Моем лицо, смываем мыльную пену».
Движения ног	В упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине.	«Футбол», «Крокодил бьет хвостом», «Кто лучше», «У кого брызг будет больше».
Лежание на груди	Хватом прямыми руками за поручень, погрузившись в воду, ноги и руки прямые вместе и в стороны; с поддержкой, с доской, самостоятельно. Ходьба по дну, держа доску прямыми руками.	«Струнка», «Кто лучше», »Медуза».
Скольжение на груди	Хождение по дну, держа доску впереди себя прямыми руками; с доской, погрузив в воду лицо, работа ног в стиле кроль.	«Стрела», «Торпеда», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», »Буксир», »Перевозка пассажиров».
Дыхание	Активный вдох – выдох; активный вдох – задержка дыхания – выдох. Активный вдох – задержка дыхания – приседание – выдох.	«Насос», «Остуди чай», »Пузыри», »Подуй на шарик», «Заводим моторчики».
	2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)	
Передвижения	В различном темпе, взявшись за руки, в колонне, бег, прыжки.	«Рыбы и сеть», »Сердитая рыбка», »Найди себе пару», »Пузырь», »Карасик и щука», »Передай мяч по кругу», »Кто выше», »Зайчики», »Салки с мячом», »Змейка»,» Морские коньки», »Кто как ходит», »Мишка косолапый».
Погружения	Погружение с головой, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди, открывание глаз.	«Оса», «Достань игрушку», «Кто быстрее спрячется под воду», »Каким цветом», »Лягушата»,
Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
		«Достань дно руками», «Пройди под мостом», «Спрячемся под воду», «Сумей увидеть», »Большие, маленькие», «Прячем глазки», »Достань клад».
Движения ног	Лежа на груди у опоры. С доской, с игрушкой. Лежа на спине у опоры.	«Кто лучше», «Катера».
Движения рук	Положение пальцев в кисти, гребковые движения рук вперед, одновременные и попеременные гребковые движения рук.	«Удержи воду в ладошках», »Переправа», «Байдарки», »Лодочки с веслами», »Дровосек в воде», «Мельница и ветер».
Лежание на груди	С поддержкой, лицо в воде, самостоятельно.	«Кто лучше», «Струнка», »Медуза», «Правильный показ».
Скольжение на	С доской, погрузив в воду лицо.	«Крейсерские гонки», »Буксир»,

груди	Самостоятельно, отталкиваясь ногами от дна, борта с задержкой дыхания.	«Стрела», «Торпеда», «Кто дальше», «Баржи».
Дыхание	Выдох в воду.	«Водолазы», «Прятки» (до 3х), »Подводный вулкан».
3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)		
Передвижения	В различном темпе, взявшись за руки, в колонне, бег, прыжки.	«Рыбаки и рыбки», »Медвежонок Умка и рыбки», »Горячая картошка», «Морские змеи», «Невод», «Бегом за мячом», »Догонялки».
Погружения	Погружение с головой, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди, открывание глаз.	«Спрячься», »Подводный телеграф», »Каким цветом», »Удочка», »Щука», »Нырни в обруч», »Охотники и утки», »Спрячемся под воду», »Смелые ребята», »Большие, маленькие».
Движения ног	У опоры, с надувной игрушкой, с доской, лежа на груди, на спине; погрузив лицо в воду, с выдохом в воду.	«Катера», «Кто лучше», «У кого брызг не видно».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками назад на месте и в ходьбе.	«Удержи воду в ладошках», «Кто лучше», «Мельница и ветер», »Правильный показ».
Лежание на груди	Около борта, с доской, с поддержкой, самостоятельно, лицо опустить в воду.	«Правильный показ», »Струнка», «Медуза», «Кто дальше», «Кто лучше», »Артисты».
Скольжение на груди	Самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, бортика; выдох в воду.	«Правильный показ», »Летающие стрелы», »Стрела», »Торпеды», »Крейсерские гонки», »Баржи в тоннель», »Стрелы в цель», »Подводные лодки», »Перевозка пассажиров».
Лежание на спине	У борта, с доской, с поддержкой взрослого, самостоятельно.	«Правильный показ», »Струнка», »Медуза», «Кто лучше», »Артисты».
Скольжение на спине	С доской, с поддержкой взрослого, самостоятельно, отталкиваясь от борта, дна ногами. Работая ногами в стиле кроль.	«Стрела», «Торпеда», »Крейсерские гонки», »Фонтан», »Подводные лодки»,
Основной навык	Последовательность обучения.	Игры, игровые упражнения
	Дыхание произвольное	«Дельфины».
Дыхание	Выдох в воду.	«Подводный вулкан», »Прятки» (до 5),»Громкий выдох», «Заводим моторчики».

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

Годовые задачи группы

- 1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
- 2.Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
- 3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
- 4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .
- 5.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
- 6.Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
- 7.Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.
8. Способствовать формированию правильной осанки.
- 9.Воспитывать чувство коллективизма.

**Тематический план группы
для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)	
Передвижение	В различном темпе, направлении.	«Невод», «Море волнуется», «Карусель», «Морской бой», «Вырвись из круга», «Караси и карпы», «Мяч по кругу».
Погружение	Погружение в воду, с головой, с открыванием глаз.	«Насос», «Водолазы», «До пяти», «Поезд в тоннель», «Смотри внимательно», «Достань игрушку», «Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», «Разговор по телефону».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми руками вперед, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе, выдох в воду. Попеременные движения прямыми руками назад на месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Мельница и ветер», «Кто лучше», «Кто сделает меньше гребков».
Движения ног кролем	Лежа у опоры, в плавании с надувной игрушкой, доской. Лежа на груди, погрузив лицо в воду, выдох в воду. Лежа на спине, дыхание произвольное.	«Футбол», «Акулы и дельфины», «Катера», «Правильный показ».
Лежание на груди и на спине	С поддержкой, самостоятельно. (выдох в воду).	«Поплавок», «Пятнашки с поплавком», «Сможешь ли попробуй», «Медуза», «Струнка».
скольжение	Самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от борта, дна, с поворотом у борта (высокий и плоский).	«Я плыву», «Акулы и дельфины», «Кто лучше проплывет», «Карасик и щука», «Тюлени»,

		»Пролезь в круг», «На буксире», »Воротики».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Качели», «Прятки», «Подводный вулкан», «Пузырь».
	2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)	
Движения ног кролем	У опоры, в скольжении.	«Футбол», »Фонтан», «Катера», »Торпеда»
Движения рук кролем	На месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Кто сделает меньше гребков», «Кто лучше», »Мельница».
Скольжение на груди и на спине	Правильное положение головы, рук.	«Буксир», »Стрела», «Торпеда», »Винт», Я плыву», «Акулы и дельфины».
Плавание кролем	Скольжение с помощью движений рук и ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с поворотом у борта.	«Караси и карпы»(2в), «Чей рекорд», »Кто лучше», «Кто дальше».
Дыхание	Энергичный выдох в воду, регулярный вдох и выдох в воду. Дыхание в положении наклона вперед с поворотом головы в сторону в стиле кроль.	«Прятки», «Подводный вулкан», »Пузыри», «Дышим в стиле кроль».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Смелые ребята», «Рыбы и сети», «Мы веселые ребята», «Белые медведи»,
		«Горячая картошка», »Кто спрячется под воду?», »Удочка», »Утки-нырки», »Пескарь и щука», »Медуза», »Поплавок», »Струнка», »Правильный показ», »Пятнашки с поплавком», »Сможешь ли попробуй».
	3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)	
Скольжение на груди и на спине	Сильный толчок ногами от бортика, с поворотом на 180 градусов вокруг оси. Последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза.	«Винт», »Стрела», »Крейсерские гонки», »Торпеда», »Правильный показ», »Прыжок дельфина», »Летающие стрелы», »Проплыви в тоннель».
Плавание кролем на груди и на спине	Скольжение с согласованием работы рук, ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, дыханием в стиле кроль.	«Кто победит», «Эстафета с выбыванием», «Пловцы», «Чье звено соберется быстрее», »Правильный показ».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль.	«Резвый мячик», «Прятки», »Пузыри», «Дышим в стиле кроль», «Подводный вулкан».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Окунь в сетке», »Дед Пыхто», »Зеркальце», »Слушай сигнал», »Караси и щука», »Сосчитай пальцы», »Медуза», »Поплавок», »Струнка», »Правильный показ», »Найди клад», »Пятнашки с поплавком (медузой)».

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию
для детей старшего дошкольного возраста
6-7 лет**

Годовые задачи группы

1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.
2. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.
3. Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.
4. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
5. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
6. Плавать кролем на груди в полной координации.
7. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.
8. Закреплять технику поворотов.
9. Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
10. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Учить плавать брассом в полной координации.
12. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.
13. Учить играть в водное поло.
14. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.
15. Учить плавать в ластах, в маске, с трубкой.
16. Учить выполнять спад с борта.

**Тематический план группы
для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)		
Скольжение на груди и на спине	Последовательность выполнения упражнений, положение головы, туловища, активный толчок ногами. Продолжительное выполнение упражнения, в ластах, в маске с трубкой, с поворотом туловища на 180 градусов, с поворотом у бортика.	«Поезд в тоннель(2в)», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Крейсерские гонки», «Кто дальше», «Прыжок дельфина», «Правильный показ».
Плавание кролем на груди	Согласование движений рук, ног с выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.	«Марафон», «Эстафета», «Чье звено соберется быстрее», «Салки», «Кто лучше», «Правильный показ».
Плавание кролем на спине	Согласование движений рук, ног, произвольного дыхания.	«Марафон», «Пловцы», «Салки», «Правильный показ», «Эстафета», соревнования.
Дыхание	В стиле коль. Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Фонтаны», «Прятки», «Пузыри», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль».
Прыжки в воду	Спад с борта	«Прыжок дельфина».
Плавание брассом на груди	Техника выполнения движений ног на суше в воде, у борта и в скольжении.	«Кто лучше», «Кто дальше».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
		«Морской бой», «Ищем жемчуг», «Пятнашки в кругу», «Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», «Найди клад», «Караси и щука».
2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)		
Скольжение	На груди и на спине, с поворотом туловища на 180, с поворотом у борта.	«Кто лучше», «Кто дальше», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Правильный показ».
Кроль на груди	Техника гребка, плавание в полной координации.	«Кто дальше», «Чей рекорд», «Марафон», соревнование, проплывание дистанций.
Кроль на спине	Плавание в полной координации.	Проплывание дистанций, соревнований, «Марафон», «Пловцы», «Чей рекорд».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль, брасс.	«Резвый мячик», «Прятки», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль»,

		»Дышим в стиле брасс».
Брасс	Техника выполнения движений рук на суше и в воде, на месте и в движении	«Лягушка», «Кто лучше», »Правильный показ».
Водное поло	Правила игры, действия игроков (защитника, нападающего, вратаря).	Игры
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
		«Пятнашки в воде», »Невод», »Горячая картошка», »Мы – веселые ребята», »Зеркальце», »Утки – нырки», »Буксир», »Салки с мячом».
	3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)	
Кроль на груди	В координации, в согласовании с дыханием.	Проплывание дистанций, «Кто лучше», «Кто дальше», «Марафон».
Кроль на спине	Техника гребковых движений руками. Плавание в координации.	«Чей рекорд», «Чье звено соберется быстрее?», »Эстафета», «Кто проплывет лучше», проплывание дистанций, эстафеты, соревнования.
Брасс	<ul style="list-style-type: none"> - Техника выполнения движений рук с дыханием. - Согласование работы рук, ног, - Дыхания. 	«Эстафета», «Кто лучше проплывет», «Правильный показ», проплывание дистанций, соревнования.
Плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином	Плавание в ластах и без них.	«Дорожка», соревнования, «дельфин».
Водное поло	Перехват мяча, индивидуальная защита. Взаимодействие игроков команды. Командная игра.	Игры.
Лежание на груди	«Струнка», «Медуза» на груди и на спине, «Поплавок» 30,60 секунд.	Игровые задания.
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль и брасс.	«Дышим в стиле кроль», »Дышим в стиле брасс», »Прятки».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
		«Окунь в сетке», «Карасик и щука», «Слушай сигнал», «Мяч по кругу», «Салки», «Акулы и дельфины», «Белые медведи», »Кто быстрее найдет клад».

**План распределения программных задач за год для детей младшего дошкольного
возраста 3-4 лет**

Программные задачи	Общее количество выполняемых задач
Учить детей передвигаться в ходьбе (упражнения в ходьбе)	42
Учить детей бегать в воде	10
Учить прыжкам в воде	25
Учить, уверенно погружаться под воду	38
Разучивать упражнения на дыхание	29
Учить работе ног в стиле кроль	53
Учить работе рук в стиле кроль	27

**План распределения программных задач за год для детей среднего дошкольного
возраста 4-5 лет**

Программные задачи	Общее количество
Учить детей передвигаться в ходьбе	40
Учить детей бегать в воде	14
Учить прыжкам в воде	22
Добиваться, уверенно погружаться под воду	42
Совершенствовать упражнения на дыхание	26
Разучивать работу ног в стиле кроль	25
Разучивать работу рук в стиле кроль	42
Формировать навык лежания на воде	52
Осваивать скольжение	57

**План распределения программных задач за год для детей старшего дошкольного возраста
5-6 лет**

Программные задачи	Общее количество
Повторять упражнения в ходьбе	15
Повторять упражнения в беге	17
Закреплять прыжки в воде	22
Учить погружаться под воду с доставанием предметов	10
Совершенствовать лежание на воде	51
Совершенствовать скольжение на груди	49
Совершенствовать скольжение на спине	40
Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону	22
Разучивать технику поворотов во время скольжения и плавания кролем	9
Совершенствовать работу ног в стиле кроль у бортика	25
Совершенствовать работу рук в стиле кроль	3
Учить плаванию кролем на груди и на спине	4
Учить, прокручиваться в воде (упражнение «Винт»)	5
Упражнение «Буксир»	8

План распределения программных задач за год для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Программные задачи	Общее количество
Совершенствовать упражнения в ходьбе	18
Совершенствовать упражнения в беге	13
Совершенствовать прыжки в воде	12
Продолжать приучать детей правильному (чередовать вдох с выдохом в воду) дыханию в воду	34
Совершенствовать погружение под воду	13
Закреплять навык скольжения на груди	77
Закреплять навык скольжения на спине	51
Совершенствовать навык лежания на воде	24
Закреплять технику поворотов	11
Учить играть в водное поло	10

Особенности взаимодействия педагога с воспитанниками

- Выполнение корригирующих и имитационных упражнений на суше;
- Скольжение на груди и спине с использованием поддерживающих средств (плавательных досок, кругов, нарукавников);
- Индивидуальная коррекционная работа с детьми в заключительной части НОД (свободном плавании);
- Проведение праздников и развлечений;
- Создание психо-эмоционального настроения при помощи музыкального сопровождения;
- Выполнение упражнений по показу - ребёнка, фото, видео материала;
- Выполнение упражнений на релаксацию;
- Подбор нагрузки, темпа, амплитуды упражнений. вызвать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулирования;
- Развивать двигательные качества и способности детей с учетом группы здоровья и ограничений физических нагрузок;
- Выбор эффективного комплекса средств, методов и приемов коррекционно-оздоровительной и профилактической работы, а так же разнообразных форм работы с детьми по приоритетному направлению (сохранение и укрепление здоровья детей, предупреждение вторичных отклонений, создание условий для достижения ребенком близкого к его индивидуальным и возрастным возможностям уровня психомоторного развития).

Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом

- Проведение ознакомительных экскурсий по бассейну;
- Организация и проведение дыхательной гимнастики;
- Проведение О.Р.У. в групповой комнате;
- Организация и проведение игр, эстафет, соревнований, развлечений;
- Организация и проведение праздников;
- Проведение консультаций:
 - театр физического развития и оздоровления Ефименко;
 - игровой массаж А. Уманской и Динейкин.

Особенности взаимодействия педагога с родителями воспитанников

- - участие в родительских собраниях
- - индивидуальные беседы и консультации по плану
- - анкетирование (анкета опросник)
- - лист - информация в родительском уголке группы
- - открытые занятия.
- - развлечения, праздники.
- - создание буклетов по ЗОЖ.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка уровня развития физических качеств и способностей детей.

График проверки:

Сентябрь – первичная (комплексная)

Май – итоговая (комплексная)

Декабрь, январь – контрольный срез

целью которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель оценки плавательных умений обусловила его задачи:

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

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга, плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального, образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПП.
- Рекомендации В.К.Велитченко, заслуженного врача России.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ

группы среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет).

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек	4 раза	3 раза
Средний	2,1 сек	2,0 сек	3 раза	2 раза
Низкий	1,1 сек	1,0 сек	2 раза	1 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

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

Лежание на груди.

	Мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек самост-но	4,5 сек самост-но
Средний	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Низкий	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой

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

Оценка уровней:

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

Скольжение на груди с опорой.

	мальчики	девочки
Высокий	3,50 метра	3,00 метра
Средний	3,00 метра	2,50 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

Группы старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет).

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

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

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

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

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

Оценка уровней:

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

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

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

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком

касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

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

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

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

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Группы старшего дошкольного возраста (с 6 до 7 лет).

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	Мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

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

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

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

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

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

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

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки: И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

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

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

Методика оценки: И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

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

Организационный раздел

Общие сведения

Бассейн- это помещения для организации занятий, по обучению детей плаванию в режиме основного расписания и дополнительных образовательных услуг.

Бассейн- это помещение где необходима организация рационального двигательного режима в процессе учебной деятельности.

Помещения бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую с тремя кабинками, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей (7 метров в длину 3 метра в ширину и 0,6 метра в глубину), они оборудованы необходимыми пособиями, инвентарём и атрибутами.

Помещения такого рода располагают системой вентиляции и водоподготовки, имеют раздевальную комнату со шкафчиком и фенами для сушки волос, душевую с тремя кабинками для мытья, туалет с умывальником.

В душевой предусмотрены специальные крючки для халатов. Под каждым душем имеются резиновые коврики, такие же лежат при входе и выходе из ванны бассейна. К системе водоснабжения подключается два резиновых шланга для мойки чаши бассейна и душевых. Непосредственно на бортике бассейна соответствующим образом (удобно для инструктора и воспитанников) размещаются плавательные доски, надувные круги и игрушки.

Чтобы дети с удовольствием играли в воде, выполняли тренировочные задания и старались правильно делать все упражнения, у бортика бассейна на тумбе располагаются пластмассовые вёдра, игрушки, корзины с нарукавниками, резиновыми мячами и пластмассовые корзины с игрушками для ныряния. Пластиковая лавка для отдыха детей стоит у стенки. На бортике бассейна установлены лестницы в вертикальном положении для спуска и подъёма детей из воды; обязательное условие - наличие поручней.

Для контроля температурного режима воздуха на стенах размещены термометры. Температура воды легко определяется с помощью плавающего термометра. Визуальный обзор для сохранения прямолинейности проплывания дистанции ограничен стенками ванны бассейна. По всему периметру бассейна проложена противоскользкая, резинопластмассовая обходная дорожка. В душевой и туалете бассейна тоже лежат резиновые коврики, что позволяет исключить травматизм.

Обучение плаванию детей в столь раннем возрасте возможно благодаря тому, что легко устанавливается комфортный температурный режим воды.

Вода в бассейне циркулирует по замкнутому кругу, проходя механическую очистку и химическую обработку, постоянно в течение занятий подаётся через систему водоснабжения. Она циркулирует, сливаясь через желоба на бортике, и так происходит водообмен.

Организация НОД

Расписание НОД в ДОУ

Дни недели Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая группа I (3-4 года)			11:40-11:50; 11:50-12:00		11:40-11:50; 11:50-12:00
Младшая группа II (3-4 года)			12:00-12:10; 12:10-12:20		12:00-12:10; 12:10-12:20
Средняя группа (4-5 лет)			15:50-16:05; 16:05-16:20		15:50-16:05; 16:05-16:20
Старшая группа (5-6 лет)			15:10-15:30; 15:30-15:50;		15:10-15:30; 15:30-15:50;

- Занятия в бассейне проводятся с момента начала отопительного сезона (сентябрь- май)
- В конце каждого занятия проводится свободное плавание и закаливающие мероприятия – контрастный душ.
- Обучение плаванию в детском саду ведёт педагог - инструктор имеющий специальную подготовку, дающую право на работу с детьми в присутствии медсестры и помощника.
- Воспитатель осуществляет педагогическую работу в группе, проводит закаливающие процедуры.
- Помещение должно проветриваться каждые 30-40 минут в течении 5-7 минут.
- Одежда для занятий состоит из плавков, резиновой шапочки. Для гигиенических процедур дети приносят мочалки и мыло. Для передвижения по ДОУ до бассейна и обратно используются махровые халаты с капюшоном.
- Занятия в возрастных группах проводятся по подгруппам до 8-10 человек , 2 раза в неделю продолжительностью:

Нагрузка усвоения плавательных умений и навыков для детей дошкольного возраста

Группы	Длительность занятий	Кол-во занятий общее (в год)	Кол-во занятий в неделю
младшего дошкольного возраста для детей 3-4 лет	10- 15 минут	68	2
среднего дошкольного возраста для детей 4-5 лет	15- 20 минут	68	2
старшего дошкольного возраста для детей 5-6 лет	20- 25 минут	68	2

старшего дошкольного возраста для детей 6-7 лет	25- 30 минут	68	2
-------------------------------------------------	--------------	----	---

- Нагрузка дозируется за счёт количества повторений одного упражнения, темпа выполнения, температуры воды и воздуха в помещении бассейна

**План-график прохождения учебного материала
направленности для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет**

УПРАЖНЕНИЯ	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь		
	1/ 2	3/ 4	5/ 6	7/ 8	9/ 10	11/ 12	13/ 14	15/ 16	17/ 18	19/ 20	21/ 22	23/ 24	25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36
Упражнения в ходьбе: - держась за борт, по кругу друг за другом	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+					+
- с гребковыми движениями		+	+															
- в полуприсяде	+												+	+		+	+	+
- с высоким подниманием колен				+	+	+							+	+				
Упражнения в беге: - с поддержкой за игрушку		+	+					+	+	+		+						
- без поддержки													+	+				+
Прыжки: - держась за бортик		+			+	+						+	+					
- с хлопками по воде	+		+					+		+		+		+		+		+
- с погружением под воду																		
Погружение под воду: - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки			+			+		+	+	+			+					+
- мыть лицо	+			+	+					+						+	+	
- лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками				+	+							+						
- погружение под воду с головой																		
- достать игрушку со дна																		
Упражнения на дыхание: - присесть (вода до подбородка), дуть на воду		+			+	+			+			+	+	+				+
- выдох на мячик										+		+	+					
- «Пускаем пузыри»																		+
- «Заводим моторчики»													+	+		+	+	
Работа ног стилем кроль: -упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги								+	+	+				+				

вытянуты, подняты вверх																		
- «Крокодил», «Рак», «Краб»								+	+	+			+				+	+
- сидя, руки в упоре сзади, работа ног			+					+	+	+		+	+	+			+	+
- «Крокодил» с работой ног									+	+		+	+	+			+	+
Работа рук в стиле кроль: - удерживание воды в ладошках	+			+	+	+		+	+	+		+	+					
- подбрасывание воды вверх		+		+	+			+		+			+				+	+
- гребковые движения																		

УПРАЖНЕНИЯ	Февраль				Март				Апрель				Май			
	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	45/ 46	47/ 48	49/ 50	51/ 52	53/ 54	55/ 56	57/ 58	59/ 60	61/ 62	63/ 64	65/ 66	67/ 68
Упражнения в ходьбе: - держась за борт, по кругу друг за другом			+												+	
- с гребковыми движениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+				
- в полуприсяде		+		+			+	+							+	
- с высоким подниманием колен		+	+				+	+	+				+			
Упражнения в беге: - с поддержкой за игрушку																
- без поддержки	+		+				+	+	+		+				+	
Прыжки: - держась за бортик				+	+						+					
- с хлопками по воде			+		+				+							+
- с погружением под воду	+	+	+	+		+			+		+		+			
Погружение под воду: - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки	+	+				+					+	+				
- мыть лицо								+								
- лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками	+				+						+		+			+
- погружение под воду с головой	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+
- достать игрушку со дна			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+
Упражнения на дыхание: - присесть (вода до подбородка), дуть на воду																
- выдох на мячик				+	+				+			+	+			
- «Пускаем пузыри»			+	+			+	+			+					+
- «Заводим моторчики»	+	+				+										
Работа ног стилем кроль: -упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх	+			+			+					+			+	
- «Крокодил», «Рак», «Краб»			+			+			+				+			
- сидя, руки в упоре сзади, работа ног	+		+	+	+	+	+	+	+			+				+
- «Крокодил» с работой ног	+		+	+	+	+	+	+	+			+				+
Работа рук в стиле кроль: - удерживание воды в ладошках																

- подбрасывание воды вверх		+														
- гребковые движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+			+	

Условные обозначения:

«дых» - погружение под воду с выдохом в воду

**План-график прохождения учебного материала для детей среднего дошкольного
возраста
4-5 лет**

УПРАЖНЕНИЯ	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь		
	1/ 2	3/ 4	5/ 6	7/ 8	9/ 10	11/ 12	13/ 14	15/ 16	17/ 18	19/ 20	21/ 22	23/ 24	25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36
Упражнения в ходьбе:		+		+			+					+					+	
- с высоким подниманием колен		+		+			+					+					+	
- приставным, с крестным шагом	+		+			+		+	+	+			+	+		+	+	
- с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад														+		+	+	+
- в полуприсяде		+		+				+										+
Упражнения в беге:	+		+	+			+			+		+	+				+	+
- «Кто быстрее»	+		+	+			+			+		+	+				+	+
Прыжки:				+		+		+				+	+	+				+
- на месте у борта				+		+		+				+	+	+				+
- с продвижением вперед		+				+			+				+					
- выпрыгивание с последующим погружением			+				+			+		+				+		
Погружение под воду:				+		+	+					+	+					+
- мыть лицо				+		+	+					+	+					+
- с головой под воду с открыванием глаз		+				+		+				+				+		
- погружение лица в скольжении			+							+		+	+	+		+	+	+
- погружение с доставанием предмет		+				+		+				+				+		+
Упражнения на дыхание:				+		+	+											
- «Заводим моторчики»				+		+	+											
- «Подуть на мячик»			+				+	+				+						
- «Прятки»																+		+
- «Насос»		+					+		+	+		+	+				+	
Работа ног стилем кроль:				+		+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+
Работа рук в стиле кроль:	+													+		+	+	+
- положение пальцев в кисти	+													+		+	+	+
- гребковые движения вперед		+												+		+	+	+
- одновременные, попеременные движения рук в наклоне вперед																		
- круговые движения рук назад		+																
Умение лежать на воде:																		
- «Струнка» на груди			+			+	+	+	+	+		+				+	+	+
- «Струнка» на спине																		
- «Звезда» на груди						+	+			+		+				+	+	+
- «Звезда» на спине																		
Скольжение:	+					+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+
- «Торпеда» на груди	+					+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+
- «Торпеда» на спине																		
- «Стрела» на спине																		
- «Торпеда» на спине																		

Условные обозначения:
«б» - скольжение к борту

УПРАЖНЕНИЯ	Февраль				Март				Апрель				Май			
	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	45/ 46	47/ 48	49/ 50	51/ 52	53/ 54	55/ 56	57/ 58	59/ 60	61/ 62	63/ 64	65/ 66	67/ 68
Упражнения в ходьбе:		+	+					+			+		+			
- с высоким подниманием колен		+	+					+			+		+			
- приставным, скрестным шагом	+				+	+										
- с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад	+	+	+	+		+	+			+			+			
- в полуприсяде					+	+	+		+				+			
Упражнения в беге:	+				+				+	+						
- «Кто быстрее»	+				+				+	+						
Прыжки: - на месте у борта																
-с продвижением вперед				+				+			+					
- выпрыгивание с последующим погружением		+	+					+	+				+			
Погружение под воду: - мыть лицо	+					+					+					
- с головой под воду с открыванием глаз									+							
- погружение лица в скольжении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			+
- погружение с доставанием предмета		+	+						+							
Упражнения на дыхание:																
- «Заводим моторчики»																
- «Подуть на мячик»	+															
- «Прятки»		+		+		+		+		+			+			
- «Насос»			+		+		+		+		+					
Работа ног стилем кроль:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			+
Работа рук в стиле кроль:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			+
- положение пальцев в кисти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			+
- гребковые движения вперед	+	+	+	+		+			+				+			
- одновременные, попеременные движения рук в наклоне вперед					+	+		+		+			+			
- круговые движения рук назад					+	+	+	+	+	+	+		+			+
Умение лежать на воде: - «Медуза»		+	+	+	+		+	+	+	+						
«Струнка» на груди	+	+					+		+	+	+		+			+
«Струнка» на спине					+	+				+	+		+			+
«Звезда» на груди		+					+	+	+	+	+		+			+
«Звезда» на спине					+	+				+	+		+			+
Скольжение: - «Стрела» на груди	+с	+с	+с		+		+		+	+	+		+			+
- «Торпеда» на груди	+	+с	+с	+	+		+		+	+	+		+			+
- «Стрела» на спине					+	+	+	+		+б	+		+			+с
- «Торпеда» на спине					+	+	+	+		+б	+		+			+с

Условные обозначения:

«б» - скольжение к борту

«с» - скольжение самостоятельное без опоры

**План-график прохождения учебного материала
для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

УПРАЖНЕНИЯ	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь		
	1/ 2	3/ 4	5/ 6	7/ 8	9/ 10	11/ 12	13/ 14	15/ 16	17/ 18	19/ 20	21/ 22	23/ 24	25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы	+			+	+	+		+	+	+				+			+	
Упражнения в беге: - с высоким подниманием колен								+	+						+	+	+	
- со сменой направления					+					+								
Прыжки: - «Кто выше»		+		+					+				+					
- выпрыгивание с погружением				+	+							+			+			
- с продвижением вперед		+												+				
Погружение под воду: - погружение с доставанием предмет					+			+		+		+			+		+	
Умение лежать на воде: - «Поплавок»	+				+	+		+	+	+			+			+		
- «Медуза»									+	+			+			+		
- «Струнка» на груди и на спине				+	+									+	+			
- «Звезда» на груди и на спине				+	+					+			+	+	+			
-«Поплавок» ---«Звезда»															+	+	+	
Скольжение на груди: - «Стрела»	+			+	+	+		+	+	+		+	+			+		
- «Торпеда»				+	+	+		+	+	+		+	+			+		
- «Мельница»									+	+		+	+			+		
- плыть, работая ногами и руками																		
Скольжение на спине: - «Стрела»		+												+	+	+	+	
- «Торпеда»														+	+	+	+	
- «Мельница»																	+	
- плыть, работая ногами и руками																		
Упражнения на дыхание: - «Прятки»		+		+	+			+		+			+		+			
- «Подводный вулкан»						+			+			+		+		+		
- «Дышим в стиле кроль»												+	+	+	+			
Упражнение «Винт»																		
Упражнение «Буксир»	+	+		+	+	+				+						+	+	
Повороты						+		+	+	+		+						
Работа ног стилем кроль у борта				+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Работа рук в стиле кроль: - стоя на месте, наклонив туловище вперед				+	+	+												
- в ходьбе	+					+		+	+									
-стоя, попеременные движения назад		+													+	+	+	
- в ходьбе																+	+	
Плаваем кролем на груди и на спи																		

УПРАЖНЕНИЯ	Февраль				Март				Апрель				Май			
	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	45/ 46	47/ 48	49/ 50	51/ 52	53/ 54	55/ 56	57/ 58	59/ 60	61/ 62	63/ 64	65/ 66	67/ 68
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы			+	+			+	+		+	+		+			
Упражнения в беге: - с высоким подниманием колен	+	+				+		+	+	+						
- со сменой направления			+			+					+		+			
Прыжки: - «Кто выше»	+				+		+									
- выпрыгивание с погружением						+				+						
- с продвижением вперед				+				+					+			
Погружение под воду: - погружение с доставанием предмета					+	+					+			+		
Умение лежать на воде: «Поплавок»	+	+					+									
- «Медуза»	+		+	+	+			+		+	+		+	+		
- «Струнка» на груди и на спине		+		+		+		+								
- «Звезда» на груди и на спине		+		+		+		+		+			+	+		
- «Поплавок»---«Звезда»					+		+		+		+					
Скольжение на груди: - Стрела»					+		+		+		+			+		
- «Торпеда»	+		+	+	+		+		+		+			+		
- «Мельница»	+		+	+	+		+		+		+			+		
- плыть, работая ногами и руками					+		+		+		+			+		
Скольжение на спине: - «Стрела»	+	+	+	+		+		+		+			+	+		
- «Торпеда»	+	+	+	+		+		+		+			+	+		
- «Мельница»	+	+	+	+		+		+		+			+	+		
- плыть, работая ногами и руками								+		+			+	+		
Упражнения на дыхание: - «Прятки»				+					+					+		
- «Подводный вулкан»		+			+		+				+					
- «Дышим в стиле кроль»	+		+		+	ру	+	+	+	+	+		+	+		
Упражнение «Винт»					+	+		+	+		+					
Упражнение «Буксир»			+	+												
Повороты	+	+	+	+												
Работа ног стилем кроль у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
Работа рук в стиле кроль: -стоя на месте, наклонив туловище вперед																
- в ходьбе																
- стоя, попеременные движения назад																
- в ходьбе	+	+														
Плаваем кролем на груди и на спине									+	+	+		+	+		

Условные обозначения:

«руки» - выполнять упражнение «Дышим в стиле кроль» согласовывая с работой рук кролем

**План-график прохождения учебного материала для детей старшего дошкольного
возраста 6-7 лет**

УПРАЖНЕНИЯ	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь		
	1/ 2	3/ 4	5/ 6	7/ 8	9/ 10	11/ 12	13/ 14	15/ 16	17/ 18	19/ 20	21/ 22	23/ 24	25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды	+			+	+	+		+	+	+			+	+	+	+		
Упражнения в беге: - использовать все виды с изменением направления		+		+	+	+		+	+	+			+	+	+			
Прыжки: - с погружением		+		+								+					+	
- спад с борта								+	+			+	+					
Упражнения на дыхание: -«Дышим в стиле кроль»				+	+	+		+	+	+		+		+	+		+	
- «Прятки»					+				+				+			+		
- «Дышим в стиле брасс»																		
Погружение под воду: - ныряние с отрывом ног от дна		+						+	+					+				
- погружение с доставанием предмета								+				+						
Скольжение на груди: - «Стрела»				+	+			+		+			+				+	
- «Торпеда»				+	+			+		+			+		+		+	
- «Мельница»					+			+		+			+		+		+	
- «Плаваем кролем»								+		+			+		+		+	
- «Винт»				+	+			+							+			
- «Лягушка» ногами брассом										+с		+с	+б		+б		+	
- «Лягушка» руками брассом	+																	
- «Плаваем брассом»																		
- «Дельфин»																		
Скольжение на спине: - «Стрела»				+		+			+			+		+				
- «Торпеда»				+		+			+			+		+		+		
- «Мельница»						+			+			+		+		+		
- «Плаваем кролем»									+			+		+		+		
- «Винт»		+		+	+				+					+				
Умение лежать на воде: «Поплавок»					+				+			+			+		+	
- «Звезда»						+						+						
- «Медуза»				+						+						+		
- «Струнка»	+							+						+				
Повороты				+	+	+			+	+				+				
Водное поло: - индивидуальная игра																		
- игра в паре																		
- взаимодействие игроков в команде																		

УПРАЖНЕНИЯ	Февраль				Март				Апрель				Май			
	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	45/ 46	47/ 48	49/ 50	51/ 52	53/ 54	55/ 56	57/ 58	59/ 60	61/ 62	63/ 64	65/ 66	67/ 68
Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы	+	+	+	+	+		+			+			+			
Упражнения в беге: - использовать все виды с изменением направления	+			+						+			+			
Прыжки: - с погружением								+								
-спад с борта				+	+								+	+		
Упражнение на дыхание: -«Дышим в стиле кроль»		+	+		+		+		+		+			+		
-«Прятки»	+			+		+		+		+			+			
- «Дышим в стиле брасс»			+	+		+	+		+		+			+		
Погружение под воду: -ныряние с отрывом ног от дна	+			+		+			+				+			
- погружение с доставанием предмета		+					+						+			
Скольжение на груди: - «Стрела»		+				+							+			
- «Торпеда»		+		+		+							+			
- «Мельница»		+		+		+							+			
- «Плаваем кролем»				+		+	+			+					+	
- «Винт»		+		+		+	+			+					+	
- «Лягушка» ногами брассом		+		+		+	+			+					+	
- «Лягушка» руками брассом		+		+		+	+			+					+	
- «Плаваем брассом»						+	+			+			+	+		
- «Дельфин»									+	+			+	+		
Скольжение на спине: - «Стрела»			+				+		+				+			
- «Торпеда»	+		+		+		+		+				+			
- «Мельница»	+		+		+		+		+				+			
- «Плаваем кролем»	+		+	+	+	+	+		+	+			+	+		
- «Винт»			+													
Умение лежать на воде: «Поплавок»			+		+			+							+	
- «Звезда»	+					+				+						
- «Медуза»				+					+							
- «Струнка»		+					+						+			
Повороты						+	+		+	+					+	
Водное поло: - индивидуальная игра		+			+			+			+					
- игра в паре		+			+			+			+					
- взаимодействие игроков в команде								+			+					

Условные обозначения:

«с» - упражнение проводится на суше

«б»- упражнение проводится в воде возле борта

Оснащение педагогического процесса

Учебно-наглядные пособия

№	Наименование	Количество
1.	Нарукавники поролоновые	10
2.	Надувные круги	4
3.	Пояс поролоновый	10
4.	Доска для плавания (детская)	10
5.	Ласты для плавания резиновые (детские)	30
6.	Мяч надувной разноцветный	10
7.	Обруч пластмассовый	4
8.	Игрушка резиновая (детские)	50
9.	Корзина пластмассовая (для инвентаря)	3
10.	Калабашки для плавания	10
11.	Игрушки тонущие	30
12.	Нудлы поролоновые (разной длины)	15
13.	Шест штативный раздвижной	1
14.	Кольца летающие (пластмассовые, разноцветные)	6

Программно-методическое обеспечение

- перспективный план занятий по плаванию на все возрастные группы;
- календарный план занятий по плаванию на все возрастные группы;
- задачи годового плана;
- годовой план организационно-методической работы по плаванию;
- сетка занятий;
- циклограмма инструктора по плаванию;
- график работы бассейна;
- график проветривания;
- задачи физического развития;
- задачи обучения;
- мониторинг;
- индивидуальная работа с детьми;
- журнал инструктажей;
- протокол педагогического обследования плавательных умений и навыков детей всех возрастных групп;
- справки диагностического обследования детей;
- реферат «Закаливания в дошкольных учреждениях»;
- инструкции помощь тонущему (как вести себя в бассейне и т.д.);
- перспективный план работы с родителями,
- перспективный план работы с воспитателями и обслуживающим персоналом ДОУ;
- план-график прохождения учебного материала по плаванию;

- материалы по мониторингу качества сформированных плавательных умений и навыков;
 - перспективный план работы по обучению детей плаванию;
 - работа по взаимодействию с узкими специалистами;
- совместная коррекционная работа инструктора по плаванию и логопедов.

Материально-технического обеспечения.

Технические средства обучения

№	Наименование	Количество
1.	Свисток	2
2.	Секундомер	1
3.	термометр для воды	2
4.	термометр комнатный	3
5.	резиновая дорожка (обходная вокруг бассейна)	1
6.	лестница (для входа и выхода из чаши бассейна)	2
7.	Лавочка (пластиковая)	1
8.	Корзина под мячи	3
9.	Фены для сушки волос	2

Характеристика помещений бассейна

Чаша бассейна размером 3х7 метра

Пол – поверхность ровная без щелей и изъянов, плитка, покрыта нескользящими ковриками.

Стены – в зале чаши бассейна- плитка глазированной; в раздевальных комнатах, в душевой и туалете- кафель.

Окна – пластиковые открывающиеся.

Батареи – расположены в нише под окнами и закрыты решетками, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Освещение – двустороннее (искусственное и естественное).

Светильники защищены от механических повреждений.

Вентиляция – приточно-вытяжная. Выпуск приточного воздуха на высоте 3 метров от пола.

Уровень шума в помещениях соответствует требованиям санитарных норм.

Очистка воздуха ультрафиолетовый облучатель рециркулятор «Дезар - 3», проветривание после каждого занятия. В помещениях бассейна есть два эвакуационных выхода.

Перечень противопожарного инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1.	Порошковый огнетушитель	2
2.	Пожарная сигнализация	2

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате реализации Образовательной программы по плаванию каждый ребенок:

1. Достаточно физически развит владеет основными культурно-гигиеническими и двигательными навыками.
2. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
3. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, умеет пользоваться средствами личной гигиены, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны здоровья своего и окружающих;
4. Знает правила безопасного поведения в воде.
5. Умеет нырять с доставанием предметов и задерживать дыхание под водой.
6. Умеет скользить, выполнять повороты.
7. Умеет организовывать игры, соблюдая правила.
8. Плавает в полной координации кролем на груди, спине и брассом.
9. Умеет договариваться со сверстниками, планировать совместную деятельность;
10. Овладел умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
11. Овладел необходимыми физическими качествами
12. У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности (культурно-гигиенические, двигательные, самообслуживания и пр.)

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физическо-го воспитания/ Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 360 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание/ Н.Ж. Булгакова. – Москва: ФиС, 2002. – 95 с.
6. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста/ И.А.Большакова. – Москва: АРКТИ, 2005. – 9 с.
7. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 432 с.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Детство-Пресс», 2003. – 10 с.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию/ В.С. Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 96–240 с.
10. Велитченко В.К. Как научиться плавать/ В.К. Велитченко. – Москва: Terra-Спорт, 2000. – 96 с.
11. Викулова А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. А.Д. Викулова. – Москва: Владос-пресс, 2004. – 220 с.
12. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Мозаика-Синтез», 2009. – 80 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. – Москва: Владос, 1999. – 376 с.
14. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания/ И.Л. Гончар. учеб.– Минск, 2005. – 114 с.
15. Досканин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ А.В. Досканин, Л.Г. Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110 с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для высших учебных заведений. 2-е изд., доп./ В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2002. – 512 с.
17. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф. Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.

18. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений/ Т.И. Ерофеева. – Москва, 2005. – 170 с.
19. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. – Москва: Академия, 2002. – 264 с.
20. Иванов Е.А. Методические рекомендации тренерам-преподавателям групп начального обучения плаванию/ Е.А. Иванов – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 152 с.
21. Карпенко Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения/ Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова. – Москва: Олимпия-Пресс, 2006. – 48 с.
22. Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры/ А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2009. – 315 с.
23. Кистяковой М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ Под ред. М.Ю. Кистяковой. – Москва: Премиум, 2006. – 184 с.
24. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний/ В.П. Лукьяненко. – Москва: Норма-М, 2008. – 260 с.
25. Макаренко Л.Т. Обучение плаванию детей/ Л.Т. Макаренко. – Москва: Тера-Спорт, 2005. – 187 с.
26. Мартыанов Б.И., Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Б.И. Мартыанов, Е.Н. Гогунев. – Москва: Академия, 2007. – 288 с.
27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2003. – 304 с.
28. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Инфра-М, 2004. – 185 с.
29. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – Москва: Первое сентября, 2003. – 182 с.
30. Пензулаевой Л.Е. Физкультурные занятия в детском саду/ Л.Е. Пензулаевой. – Москва: Мозаика-Синтез, 2010. – 80 с.
31. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.