

Приложение № 6
к Основной образовательной программе
дошкольного образования
МБДОУ «Детский сад № 54»
г. Воркуты,
утвержденной приказом заведующего
от 30.08.2019 г. № 128

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обучению детей дошкольного возраста плаванию
образовательная область «Физическое развитие»
для детей 3 – 8 лет.
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 4 года

Составитель
Северинец А.А., инструктор по плаванию

Целевой раздел

Пояснительная записка

Физическое воспитание подрастающего поколения всегда было и остается в центре внимания общества.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников, создавая благоприятные условия для развития как физических, так и воспитанию морально-волевых качеств детей, а также возможность предупреждения опасных ситуаций на воде.

В современных условиях возрастает значение физического воспитания с учетом возрастных, индивидуальных и психо-физиологических особенностей дошкольника. Внимание к физическому состоянию детей-дошкольников обусловлено исключительным влиянием двигательного развития на общее психическое состояние ребенка в этом возрасте.

Согласно ФГОС дошкольного образования физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. . Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Нормативно-правовая основа:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» .
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" .

Рабочая программа составлена на основе:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.

Основной **целью** данной рабочей программы является *обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы).*

Образовательные задачи:

1. Формирование плавательных умений и навыков;
2. Развитие основных физических качеств.
3. Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли плавания в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Оздоровительные задачи:

1. Обеспечение условий для нормального функционирования всех органов и систем организма.
2. Повышение работоспособности и закаливание организма.

Воспитательные задачи:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях плаванием и физическими упражнениями.
2. Воспитание разумного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

Основные принципы программы:

- доступности и индивидуализации – обучение должно строиться в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с развитием физических качеств, состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем для определения посильной нагрузки, способной без ущерба для здоровья обеспечить тренирующий эффект;
- сознательности и активности – формирование устойчивого интереса детей как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии для повышения результативности обучения;
- последовательности и систематичности – на начальном этапе обучения выполнение движений проводится в упрощенных формах, более доступных занимающимся, что дает возможность быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.
- принцип «открытого обучения» - обучение плаванию не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Ребенок становится субъектом собственных плавательных движений. С этой целью вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал.

Рабочая программа рассчитана на 4 года и охватывает детей с 3 до 8 лет.

Структура организации образовательной области

Физическая культура	Неделя	Месяц	Год
2 младшая группа	1	4	36
Средняя группа	1	4	36
Старшая группа	1	4	36
Подготовительная	1	4	36

группа			
--------	--	--	--

Продолжительность занятий по плаванию.

Возрастная группа	Продолжительность каждой части занятия			Продолжительность всего занятия
	вводная	основная	заключительная	
2 младшая группа	1,5 мин.	12, 5 мин.	1 мин.	15 мин.
Средняя группа	2 мин.	17 мин.	1 мин.	20 мин.
Старшая группа	3 мин.	20 мин.	2 мин.	25 мин.
Подготовительная группа	4 мин.	22 мин.	4 мин.	30 мин.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

2 младшая группа

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Ребенок освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Дети успешно осваивают умения самообслуживания, культурно-гигиенические навыки, новые предметные и игровые действия. Младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания. Приучается бережно относиться к своим вещам, правильно пользоваться предметами личной гигиены. У младших дошкольников возрастает целенаправленность действий.

Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок четвертого года жизни обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Средняя группа

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Старшая группа

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и

устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Уделяется особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценивать движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

Подготовительная группа

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии старших дошкольников.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств, некоторых приемах первой помощи в случае заболевания, некоторых правилах ухода за больным.

Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическая культура» в рабочей программе направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

2 младшая группа

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдая предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Средняя группа

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- 3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- 4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Старшая группа

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений;
 - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
 - учить детей анализировать свои движения и движения товарищей;
 - побуждать к проявлению творчества в двигательной активности;
 - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
 - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
 - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
 - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
 - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость – координацию движений.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Интеграция рабочей программы по плаванию
в образовательные области основной общеобразовательной программы*

Виды интеграции образовательной области «Физическое развитие»	
Образовательная область	<i>Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса</i>
Социально – коммуникативное развитие	Создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
Познавательное развитие	Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире.
Речевое развитие	Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий по плаванию. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.
Художественно – эстетическое развитие	Игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Содержание рабочей программы

I год обучения (II младшая группа, 3-4 года)

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучить опусканию лица в воду.
3. Обучить различным видам передвижения в воде.
4. Обучить выдоху в воду.
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).
6. Формировать навыки личной гигиены.
7. Воспитывать самостоятельность.

II год обучения (средняя группа 4-5 лет)

Задачи:

1. Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди и на спине.
2. Обучить многообразным выдохам в воду.
3. Обучить скольжению на груди.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

III год обучения (старшая группа 5-6 лет)

Задачи:

1. Обучить работе ног и рук при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении.
2. Обучить работе рук и ног при плавании способом «брасс».
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

IV год обучения (подготовительная группа 6-7 лет)

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом «брасс».
3. Совершенствовать технику плавания.
4. Способствовать закаливанию детей.

5. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1. II младшая группа

- Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- Уметь опускать лицо в воду.
- Уметь делать выдох в воду.
- Погружаться в воду у опоры и без опоры.

Культурно-гигиенические навыки:

- Знать многие предметы и действия, связанные с выполнением гигиенических процедур, прибегая к помощи взрослых в отдельных действиях.

- Самостоятельно одеваться в правильной последовательности, прибегая к помощи взрослых в трудных случаях (застегивание, завязывание).

2. Средняя группа

- Уметь погружаться в воду с головой с открытыми глазами, доставая игрушки со дна.
- Уметь выполнять лежание на груди и спине в течение 2-4 секунд.
- Уметь выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 м.
- Уметь выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз)

Культурно-гигиенические навыки:

- Знать последовательность действий в процессах одевания и принятия душа.
- Одеваться и раздеваться в определенном порядке, складывать и убирать одежду на место.

3. Старшая группа

- Уметь проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками и ногами.
- Уметь выполнять движения руками в сочетании с работой ног при плавании способом кроль 3-4 м.
- Уметь выполнять многократные выдохи в воду (7-8 раз).
- Уметь плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища.

4. Подготовительная группа

- Уметь плавать способом кроль на груди и на спине при помощи работы рук и ног.
- Уметь плавать способом брасс.
- Уметь выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

Дети старшего возраста должны:

- Знать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- Иметь представление о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом.

- Иметь представление о некоторых возможных травмирующих ситуациях, о важности охраны органов чувств (зрения, слуха).
- Владеть правилами безопасного поведения на воде.
- Объяснять причины следования правилам поведения на воде.

Перспективный план
Область «Физическая культура», модуль «Плавание»
II младшая группа (3 – 4 года)

Сентябрь

Задачи	1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 2. Создать представление о плавании. 3. Познакомить детей со свойствами воды. 4. Обучить различным видам передвижений в воде. 5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды. 6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.			
№ занятия	1	2	3	4
Программное содержание	Учить входить в воду, передвигаться по дну бассейна, не бояться попадания брызг на лицо, набирать в ладони воду, умыться.	Учить погружаться в воду до плеч и подбородка. Продолжать учить входить в воду, передвигаться по дну бассейна, умыться, набирая воду в ладошки.	Учить выполнять движения руками из стороны в сторону. Продолжать учить погружаться в воду до плеч и подбородка, передвигаться по дну бассейна, умыться, набирая воду в ладошки.	Продолжать учить выполнять движения руками из стороны в сторону, погружаться в воду до плеч и подбородка, передвигаться по дну бассейна, не бояться попадания брызг на лицо.
Передвижения в воде шагом	Вход в воду с помощью инструктора; ходьба по дну бассейна, держась руками за поручни.	Самостоятельный вход в воду; различные виды перемещений по дну бассейна	Ходьба у опоры	Различные виды передвижений по дну бассейна с игрушками
Передвижения в воде прыжками	Прыжки у опоры.		Прыжки у опоры	
Упражнения, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	• Опускание плеч в воду • Ударять ладонями по воде, делая брызги • Набрать воду в ладони, поливать игрушки, затем себя	• Опускание плеч и подбородка в воду у опоры • Умывание • Упражнения на попадание воды в лицо	• Опускание плеч и подбородка в воду у опоры • Ударять ладонями по воде, делая брызги • Поливать себя из ведерка с головой	
Игры	«Дождик», «Поймай	«Мячики», «Солнышко и	«Маленькие и	«Волны на

	шарик»	дождик»	большие ножки», «Поймай шарик»	море», «Сделаем дождик»
Сенсорно – развивающая среда	Плавающие и тонущие игрушки	Пособие «Солнышко и тучка»	Пособие «Маленькие и большие ножки», теннисные шарики, разноцветные ведра.	Пособие «Солнышко и тучка», разноцветные ведра.

Октябрь

Задачи	7. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 8. Создать представление о плавании. 9. Познакомить детей со свойствами воды. 10. Обучить различным видам передвижений в воде. 11. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды. 12. Способствовать формированию навыков личной гигиены.			
№ занятия	5	6	7	8
Программное содержание	Учить входить в воду, передвигаться по дну бассейна, не бояться попадания брызг на лицо, набирать в ладони воду, умыться.	Учить погружаться в воду до плеч и подбородка. Продолжать учить входить в воду, передвигаться по дну бассейна, умыться, набирая воду в ладошки.	Учить выполнять движения руками из стороны в сторону. Продолжать учить погружаться в воду до плеч и подбородка, передвигаться по дну бассейна, умыться, набирая воду в ладошки.	Продолжать учить выполнять движения руками из стороны в сторону, погружаться в воду до плеч и подбородка, передвигаться по дну бассейна, не бояться попадания брызг на лицо.
Передвижения в воде шагом	Вход в воду с помощью инструктора; ходьба по дну бассейна, держась руками за поручни.	Самостоятельный вход в воду; различные виды перемещений по дну бассейна	Ходьба у опоры	Различные виды передвижений по дну бассейна с игрушками
Передвижения в воде прыжками	Прыжки у опоры.		Прыжки у опоры	
Упражнения, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	- Опускание плеч в воду - Ударять ладонями по воде, делая брызги - Набрать воду в ладони, поливать игрушки, затем себя	- Опускание плеч и подбородка в воду у опоры - Умывание - Упражнения на попадание воды в лицо	- Опускание плеч и подбородка в воду у опоры - Ударять ладонями по воде, делая брызги - Поливать себя из ведерка с головой	

Игры	«Дождик», «Поймай шарик»	«Мячики», «Солнышко и дождик»	«Маленькие и большие ножки», «Поймай шарик»	«Волны на море», «Сделаем дождик»
Сенсорно – развивающая среда	Плавающие и тонущие игрушки	Пособие «Солнышко и тучка»	Пособие «Маленькие и большие ножки», теннисные шарики, разноцветные ведра.	Пособие «Солнышко и тучка», разноцветные ведра.

Ноябрь

Задачи	1. Обучить опусканию лица в воду. 2. Воспитывать самостоятельность. 3. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.			
№ занятия	9	10	11	12
Программное содержание	Учить опускать лицо в воду. Продолжать учить передвигаться по дну бассейна, не бояться попадания брызг на лицо.	Продолжать учить опускать лицо в воду, погружаться в воду до плеч, носа и подбородка, поливать себя из ведерка с головой	Продолжать учить опускать лицо в воду, погружаться в воду до плеч, носа и подбородка, поливать себя из ведерка с головой, передвигаться по дну бассейна.	Продолжать учить опускать лицо в воду, погружаться в воду до плеч, носа и подбородка, поливать себя из ведерка с головой
Передвижение в воде шагом	Различные виды ходьбы по дну бассейна	Различные виды передвижений по дну бассейна с игрушками	Ходьба в парах	Ходьба в парах
Передвижение в воде прыжками	Различные виды прыжков.	На двух ногах, продвигаясь вперед	Подпрыгнуть и упасть в воду вперед	Подпрыгнуть и упасть в воду вперед
Упражнения, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	• Умывание лица • Опускание лица в воду у опоры • Открывание глаз в воде	• Поливать себя из ведерка с головой • Опускание плеч, носа и подбородка у опоры • Опускание лица в воду у опоры	• Опускание плеч и подбородка в воду у опоры • Поливать себя из ведерка с головой • Опускание лица в воду	• Умывание лица • Опускание лица в воду • Свободное купание с непотопляемыми игрушками
Игры	«Кто больше соберет игрушек», «Солнышко и дождик»	«Сделаем дождик», «Волны на море»	«Морской бой», «Лодочки плывут»	«Море волнуется», «Поймай шарик»

Сенсорно – развивающая среда	Пособие «Солнышко и тучка», плавающие и тонущие игрушки	Пособие «Тучка», плавающие и тонущие игрушки, разноцветные ведра	Плавающие и тонущие игрушки	
------------------------------	---	--	-----------------------------	--

Декабрь

Задачи	1. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. 2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. 3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания. 4. Воспитывать самостоятельность. 5. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.			
№ занятия	13	14	15	16
Программное содержание	Учить дуть на игрушку, губы трубочкой. Продолжать учить опускать лицо в воду, погружаться в воду до плеч, носа и подбородка.	Учить погружаться под воду с головой с задержкой дыхания. Продолжать учить дуть на игрушку, губы трубочкой.	Учить погружаться под воду с головой с задержкой дыхания.	Учить передвигаться по дну бассейна, опустив лицо в воду. Продолжать учить погружаться под воду с головой с задержкой дыхания.
Передвижение в воде шагом	Ходьба по дну бассейна, двигая носом непотопляемую игрушку; то же, но дуть на игрушку	Ходьба по дну бассейна, продвигая носом непотопляемую игрушку	Различные виды ходьбы: руки за спину, руки за голову, руки вытянуты вверх («стрелочка»)	Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята. То же, с опущенной головой
Передвижение в воде прыжками	Прыжки у опоры		Прыжки с заданным направлением	Выпрыгивания вверх у опоры, погружаясь с головой под воду. То же, без опоры: на месте, с передвижением вперед.
Упражнения, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	• Различные виды передвижений без опоры • Опускание под воду	• Погружение под воду с головой у опоры с задержкой дыхания • То же, без	• Умывание лица водой • Выныривания из воды, погружаясь в воду с головой (у	• Опускание лица в воду у опоры • То же, без опоры

	до подбородка у опоры	• То же, без опоры	- опоры - Передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду.	- опоры) - То же, без опоры	
Игры	«Карусели», «Пузырь»	«Кораблики», «Найди свой домик», «Поймай воду»	«Лягушата», «Жучок – паучок»	«Жучок – паучок», «Щука»	
Сенсорно – развивающая среда	Плавающие и тонущие игрушки, пластмассовые рыбки	Пособие «Разноцветные домики»	Пособие «Разноцветные рыбки»		

Январь

Задачи	1. Обучить однократному выдоху в воду. 2. Обучить открыванию глаз в воде. 3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания. 4. Совершенствовать передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры. 5. Способствовать развитию ловкости. 6. Способствовать воспитанию смелости. 7. Способствовать закаливанию организма детей.			
№ занятия		17,18	19	20
Программное содержание	Рождественские каникулы	Учить открывать глаза в воде. Продолжать учить погружаться под воду с головой с задержкой дыхания и с передвижением по дну бассейна.	Продолжать учить открывать глаза в воде. Совершенствовать передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры.	Учить однократному выдоху в воду. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания, с открытыми глазами.
Передвижения в воде шагом		Ходьба по дну бассейна с вращением рук вперед и назад, с попеременным вращением рук	Ходьба по дну бассейна с вращением рук вперед и назад, с попеременным вращением рук	Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.
Передвижения в воде прыжками		Выпрыгивания вверх у опоры, погружаясь с головой под воду.	Выпрыгивания вверх без опоры, погружаясь с головой под воду.	Выпрыгивания вверх, погружаясь с головой под воду.
Упражнения, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней		• Умывание • Опускание лица в воду • Упражнения на открывание глаз в воде. • Свободные перемещения с игрушками	• Опускание лица в воду • Погружение под воду с головой • Свободное купание с игрушками	• Упр. «Ледокол», не опуская лицо в воду • То же, опустив лицо в

				воду • Выдохи в воду
Игры		«Зайка серый умывается», «Лягушата»	«Смелые ребята», «Найди свой домик»	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару»
Сенсорно – развивающая среда		Игрушки	Пособие «Разноцветные домики»	Игрушки

Февраль

Задачи	1. Обучить многократным выдохам в воду (3-4 раза). 2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду. 3. Совершенствовать открывание глаз в воде. 4. Развивать ловкость. 5. Воспитывать чувство коллективизма. 6. Способствовать формированию правильной осанки.			
№ занятия	21	22	23	24
Программное содержание	Продолжать учить выполнять выдохи в воду. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания, с открытыми глазами.	Продолжать учить выполнять многократные выдохи в воду. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду	Продолжать учить выполнять многократные выдохи в воду. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания, с открытыми глазами.	Продолжать учить выполнять многократные выдохи в воду. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду
Передвижения в воде шагом, прыжками, бегом	Ходьба по дну бассейна: «ледокол» «цапли» «лодочки с веслами» - спиной вперед	Различные виды передвижений: «ледокол» - спиной вперед - ведя носом игрушку - дуя на игрушку	Ходьба по дну бассейна с различными вращениями руками	Различные виды ходьбы: «цапли» «лодочки» «гусиный шаг» - спиной вперед
Упражнения, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	- Умывание - Погружения под воду с головой - Выдохи в воду (2-3 раза) у опоры	- Погружение под воду до плеч, подбородка, с головой - Выдохи в воду (2-3	- Погружения под воду - Выдохи в воду - Упр. на освоение готовности принимать горизонтал	- Многократные выдохи в воду «поплавок» (с поддержкой) - лежание на спине (с

		раза) • Свободное плавание	ьное положение на спине, у опоры, с поддержкой	поддержкой)
Игры	«Жучок-паучок», «Достань игрушку», «Поймай лодочку», «Поймай шарик», «Маленькие и большие ножки»	«Маленькие и большие ножки», «Волны на море»	«У кого больше пузырей», «Солнышко и дождик», «Найди себе пару»	«Насос», «Лягушата», «Кто быстрее спрячется», «Юла»
Сенсорно – развивающая среда	Лодочки, шарики, пособие «Маленькие и большие ножки», игрушки	пособие «Маленькие и большие ножки», игрушки	Пособие «Солнышко и дождик», цветные ленты	игрушки

Март

Задачи	1. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой. 2. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов воду (3-4 раза). 3. Способствовать развитию координационных способностей. 4. Способствовать формированию правильной осанки.			
№ занятия	25	26	27	28
Программное содержание	Учить лежать на спине с поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду	Продолжать учить лежать в воде с поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду	Продолжать учить лежать в воде с поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду	Продолжать учить лежать в воде с поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду
Передвижения в воде шагом, прыжками, бегом	Ходьба по дну бассейна, бег	Различные виды перемещений в воде	Отведение рук в различных направлениях во время ходьбы по дну бассейна	Вращения рук в различных направлениях во время ходьбы по дну бассейна
Упражнения, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	- Многократные выдохи в воду у опоры «поплавок» «медуза» «звездочка на груди и на спине»	- Выдохи в воду «поплавок» «медуза» «звездочка на груди и на спине»	- Горизонтальное положение, опираясь руками на дно бассейна «поплавок» «медуза» «звездочка на груди и на спине»	- Выдохи в воду - Открытие глаз в воде «стрелочка» на груди и на спине с поддержкой

Игры	«Насос», «Карусели», «Маленькие и большие ножки», «У кого больше пузырей»	«Карусели», «Лягушата», «Найди себе пару»	«Крокодилы», «Найди себе пару»	«Брод», «Крокодилы», «Лягушата»
Сенсорно – развивающая среда	Пособие «Маленькие и большие ножки»	игрушки	Разноцветные ленты	Игрушки, пособие «Веселые картинки»

Апрель

Задачи	1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой). 2. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры. 3. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. 4. Способствовать развитию гибкости.			
№ занятия	29	30	31	32
Программное содержание	Продолжать учить лежать на груди и на спине поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду	Продолжать учить лежать на груди и на спине поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду	Продолжать учить лежать на груди и на спине поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду	Продолжать учить лежать на груди и на спине поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду
Передвижени я в воде шагом, прыжками, бегом	Различные виды ходьбы и бега	Различные виды передвижений: • «ледокол» • «цапли» • «лодочки с веслами»	Различные виды передвижений: • «ледокол» • «цапли» • «лодочки с веслами»	Различные виды вращений в плечевых суставах во время ходьбы
Упражнения, связанные с привыканием к воде и взаимодейств ием с ней	• Выдохи в воду • «стрелочка » на груди и на спине с поддержко й	• Выдохи в воду • Упр. на открывание глаз в воде с выдохом в воду • «стрелочка » на спине с поддержко	• «звездочка » на груди с поддержко й • «поплавок» • «медуза» • Лежание на спине с поддержко	• Выдохи в воду • «звездочка » на груди с поддержко й • «поплавок» • «медуза» • Лежание на

		й	Прыжки с лесенки ногами вниз	спине с поддержкой Прыжки с лесенки ногами вниз
Игры	«Насос», «Крокодилы», «Поймай воду», «Лягушата», «Брод»	«Маленькие и большие ножки», «Насос», «Найди себе пару»	«Карусели», «Найди себе пару»	«Найди свой домик», «Сердитая рыбка»
Сенсорно – развивающая среда	игрушки	Пособие «Маленькие и большие ножки», геометрические фигуры	Геометрические фигуры	Разноцветные домики с разноцветными геометрическими фигурами

Май

Задачи	5. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой). 6. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры. 7. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. 8. Способствовать развитию гибкости.			
№ занятия	33	34	35	36
Программное содержание	Продолжать учить лежать на груди и на спине поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду	Продолжать учить лежать на груди и на спине поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду	Продолжать учить лежать на груди и на спине поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду	Продолжать учить лежать на груди и на спине поддержкой. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду
Передвижения в воде шагом, прыжками, бегом	Различные виды ходьбы и бега	Различные виды передвижений: «ледокол» «цапли» «лодочки с веслами»	Различные виды передвижений: «ледокол» «цапли» «лодочки с веслами»	Различные виды вращений в плечевых суставах во время ходьбы
Упражнения, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	- Выдохи в воду «стрелочка» на груди и на спине с поддержкой	- Выдохи в воду - Упр. на открывание глаз в воде с выдохом в воду	«звездочка» на груди с поддержкой «поплавок»	- Выдохи в воду «звездочка» на груди с поддержкой

	й	«стрелочка» на спине с поддержкой	«медуза» - Лежание на спине с поддержкой - Прыжки с лесенки ногами вниз	«поплавок» «медуза» - Лежание на спине с поддержкой - Прыжки с лесенки ногами вниз
Игры	«Насос», «Крокодилы», «Поймай воду», «Лягушата», «Брод»	«Маленькие и большие ножки», «Насос», «Найди себе пару»	«Карусели», «Найди себе пару»	«Найди свой домик», «Сердитая рыбка»
Сенсорно – развивающая среда	игрушки	Пособие «Маленькие и большие ножки», геометрические фигуры	Геометрические фигуры	Разноцветные домики с разноцветными геометрическими фигурами

Перспективный план
Область «Физическая культура», модуль «Плавание»
средняя группа (4 – 5 лет)

Сентябрь

Задачи	13. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. 14. Совершенствовать навык открывания глаз в воде. 15. Совершенствовать выполнение выдохов в воду. 16. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. 17. Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.			
№ занятия	1	2	3	4
Программное содержание	Продолжать учить погружаться под воду с головой с открыванием глаз в воде.	Приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в погружении под воду с головой с открыванием глаз в воде	Приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в погружении под воду с головой, принимать горизонтальное положение на воде с поддержкой	Приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в погружении под воду с головой, принимать горизонтальное положение на воде с поддержкой
Передвижения в воде шагом	Виды ходьбы в разном темпе: «цапли», «лодочки», по кругу.	Различные виды передвижений: спиной вперед, боком, с вращением рук, с различным положением рук	Различные виды ходьбы	Различные виды ходьбы
Передвижения в воде	Прыжки на месте	Прыжки на месте	Прыжки с продвижением вперед	Прыжки с продвижением вперед

прыжками				
Упражнения в воде	• Погружения под воду с головой • Погружения под воду с открыванием глаз в воде • Горизонтальное лежание на воде на груди в надувных	• Погружения в воду с открыванием глаз в воде • Горизонтальное лежание в воде на груди в надувных	• Погружения в воду с открыванием глаз в воде • Горизонтальное лежание в воде на груди и спине в надувных	• Погружения в воду с открыванием глаз в воде • Горизонтальное лежание в воде на груди и спине в надувных
Упражнения на дыхание		Выдохи в воду	Многократные выдохи в воду	Многократные выдохи в воду
Игры	«Карусели», «Найди себе пару»	«Солнышко и дождик», «Смелые ребята»	«Карусели», «Жучок – паучок»	«Маленькие и большие ножки», «Насос», «Сердитая рыбка»
Сенсорно-развивающая среда	Игрушки	Пособие «Солнышко и тучка», надувные	Надувные	Пособие «Маленькие и большие ножки», надувные

Октябрь

Задачи	18. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. 19. Совершенствовать навык открывания глаз в воде. 20. Совершенствовать выполнение выдохов в воду. 21. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. 22. Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.			
№ занятия	5	6	7	8
Программное содержание	Продолжать учить погружаться под воду с головой с открыванием глаз в воде.	Приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в погружении под воду с головой с открыванием глаз в воде	Приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в погружении под воду с головой, принимать горизонтальное положение на воде с поддержкой	Приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в погружении под воду с головой, принимать горизонтальное положение на воде с поддержкой
Передвижения в воде шагом	Виды ходьбы в разном темпе: «цапли», «лодочки», по кругу.	Различные виды передвижений: спиной вперед, боком, с вращением рук, с различным положением рук	Различные виды ходьбы	Различные виды ходьбы
Передвижения в воде прыжками	Прыжки на месте	Прыжки на месте	Прыжки с продвижением вперед	Прыжки с продвижением вперед

Упражнения в воде	• Погружения под воду с головой • Погружения под воду с открыванием глаз в воде • Горизонтальное лежание на воде на груди в надуватниках	• Погружения в воду с отрыванием глаз в воде • Горизонтальное лежание в воде на груди в надуватниках	• Погружения в воду с отрыванием глаз в воде • Горизонтальное лежание в воде на груди и спине в надуватниках	• Погружения в воду с отрыванием глаз в воде • Горизонтальное лежание в воде на груди и спине в надуватниках
Упражнения на дыхание		Выдохи в воду	Многократные выдохи в воду	Многократные выдохи в воду
Игры	«Карусели», «Найди себе пару»	«Солнышко и дождик», «Смелые ребята»	«Карусели», «Жучок – паучок»	«Маленькие и большие ножки», «Насос», «Сердитая рыбка»
Сенсорно-развивающая среда	Игрушки	Пособие «Солнышко и тучка», надуватники	Надуватники	Пособие «Маленькие и большие ножки», надуватники

Ноябрь

Задачи	1. Обучить самостоятельному лежанию на груди. 2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду. 3. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов. 4. Способствовать формированию правильной осанки. 5. Воспитывать чувство коллективизма.			
№ занятия	9	10	11	12
Программное содержание	Познакомить детей с упражнениями на освоение с водой, упражнять в погружении под воду с головой	Учить детей лежанию на груди, упражнять в погружении под воду с головой	Учить детей лежанию на груди, упражнять в погружении под воду с головой	Продолжать учить детей лежанию на груди, упражнять в погружении под воду с головой
Передвижения в воде шагом	Ходьба по дну бассейна с различным положением рук	Ходьба с различными отведениями рук	Вращения рук в различных направлениях: с одновременным вращением рук вперед и назад.	Отведение рук вперед – назад «Гонки на байдарках»
Передвижения в воде прыжками	С поворотами кругом	С поворотами кругом	С погружением с головой	С погружением с головой
Упражнения				

я на освоение с водой	- Погружения под воду с открыванием глаз - Упражнения на освоение с водой: «звездочка», «поплавок», «медуза»	- Погружения под воду с открыванием глаз - Горизонтальное лежание на груди без поддержки - Упражнения на освоение в воде	- Погружения под воду с открыванием глаз - Упражнения на освоение с водой: «звездочка», «поплавок», «медуза» - Лежание на спине с поддержкой	- Погружения под воду с открыванием глаз - Упражнения на освоение с водой: «звездочка», «поплавок», «медуза» - Лежание на спине с поддержкой
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду			
Игры	«Смелые ребята», «Насос»	«Смелые ребята», «Штурм»	«Мельник на мельнице»	«Жучок – паучок», «Найди себе пару»
Сенсорно-развивающая среда	Фотографии с изображением выполнения плавательных упражнений		Плавательные доски	Плавательные доски, разноцветные игрушки (по парам)

Декабрь

Задачи	- Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде. - Совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди. - Совершенствовать навык погружения под воду с головой. - Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду. - Способствовать развитию силы мышц ног. - Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма. - Способствовать привитию навыков личной гигиены.			
№ занятия	13	14	15	16
Программное содержание	Познакомить детей с упражнением «звездочка» на спине. Продолжать учить детей лежанию на груди, упражнять в погружении под воду с головой.	Учить детей выполнению упражнения «звездочка» на спине. Продолжать учить детей лежанию на груди, упражнять в погружении под воду с головой.	Учить детей выполнению упражнения «звездочка» на спине. Продолжать учить детей лежанию на груди, упражнять в погружении под воду с головой.	Продолжать учить детей выполнению упражнения «звездочка» на спине и груди, упражнять в погружении под воду с головой.
Передвижения в воде шагом	Различные виды ходьбы: в парах, по кругу.	Различные виды ходьбы	Различные виды ходьбы	Различные передвижения с изменением направления и темпа

Передвижения в воде бегом		В колонне по одному	В колонне по одному	
Передвижения в воде прыжками	Вперед –вверх, упав плашмя в воду	Прыжки в обруч	Прыжки в обруч	Прыжки в обруч
Упражнения в воде	- Горизонтальное лежание на груди и на спине «Медуза», «поплавок»	- Горизонтальное лежание на груди и на спине - Упражнения на освоение в воде	- Горизонтальное лежание на груди и на спине - Упражнения на освоение в воде	- Горизонтальное лежание на груди и на спине - Погружения под воду
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду			
Игры	«Карусели», «Смелые ребята»	«Маленькие и большие ножки»	«Карусели», «Найди себе пару»	«Жучок – паучок»
Сенсорно-развивающая среда		Пособие «Маленькие и большие ножки»	Разноцветные игрушки (по парам)	

Январь

Задачи	- Обучить скольжению на груди и на спине. - Совершенствовать горизонтальное лежание в воде, на груди и на спине. - Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз. - Способствовать формированию правильной осанки. - Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.			
№ занятия	17	18	19	20
Программное содержание	Учить детей скольжению на груди и на спине	Продолжать учить скольжению на груди и на спине	Продолжать учить скольжению на груди и на спине. Совершенствовать навык самостоятельного лежания на воде.	Продолжать учить скольжению на груди и на спине. совершенствовать погружение под воду с открытыми глазами
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы в парах, по кругу	Различные виды ходьбы: «цапли» «гигантские шаги» - с ускорением - бег по кругу,	Различные виды ходьбы с плавательной доской	Ходьба с различным положением рук

		держась за руки в различных направлениях		
Упражнения в воде	- Отталкивание от бортика на груди и на спине - Упр. «стрелочка» на груди и на спине - Упр. «звездочка» на груди и на спине	- Отталкивание от бортика на груди и на спине - Скольжение на груди - Скольжение на спине - Погружения под воду с головой	- Упр. «стрелочка» на груди и на спине - Скольжение на груди и на спине - Упр. «поплавок» - Упр. «звездочка»	- Погружения под воду с головой с открытыми глазами - Различные виды скольжений с плавательной доской - Отталкивание от бортика с последующим скольжением на груди и на спине, с доской.
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду			
Игры	«Смелые ребята», «Карусели»	«Жучок-паучок»	«Водолазы», «Рыбка сердится»	«Поезд в тоннель»

Февраль

Задачи	- Обучить работе ног как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры. - Совершенствовать скольжение на груди и на спине - Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз - Способствовать формированию правильной осанки. - Способствовать повышению сопротивляемости организма.			
№ занятия	21	22	23	24
Программное содержание	Учить плавательным движениям ног способом «кроль» на спине и на груди. Совершенствовать скольжение на груди и на спине без опоры.	Продолжать учить плавательным движениям ног способом «кроль» на спине и на груди. Совершенствовать скольжение на груди и на спине без опоры.	Продолжать учить плавательным движениям ног способом «кроль» на спине и на груди. Совершенствовать скольжение в различных положениях.	Продолжать учить плавательным движениям ног способом «кроль» на спине и на груди.
Передвижение	Различные виды	Ходьба и бег по	Различные виды	Ходьба с

ия в воде шагом, бегом, прыжками	ходьбы	кругу, держась за руки, в различных направлениях.	ходьбы: «цапли» «гигантские шаги» - С ускорением	различными вращениями рук
Упражнения в воде	- Погружение под воду с открыванием глаз - Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, держась руками за опору - Скольжение на груди и на спине без опоры - Упр. «медуза»	- Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, держась руками за поручень «стрелочка» на груди и на спине - Упр. «поплавок»	- Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, держась руками за поручень - Отталкивание от бортика на груди и на спине, на боку - Погружения под воду с открыванием глаз	- Упр. «стрелочка на груди» - Работа ног как при плавании и способом «кроль» на груди и на спине, держась руками за поручень - Упр. «звездочка» на груди и на спине
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением под воду с головой			
Игры	«Мины», «Фонтан»	«Жучок-паучок»	«Поезд в туннель», «Караси и щуки»	«Дельфины на охоте»

Март

Задачи	- Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» - Обучить скольжению на груди с выдохом в воду. - Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине - Способствовать формированию правильной осанки. - Воспитывать самостоятельность и организованность.			
№ занятия	25	26	27	28
Программное содержание	Учить скольжению на груди с выдохом в воду	Учить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль»	Продолжать учить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» и скольжению на груди с выдохом	Закреплять скольжение на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» и скольжение на груди с выдохом в воду

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Ходьба и бег по дну бассейна в различном темпе	Различные виды ходьбы: • «цапли» • «ледокол»	Различные виды ходьбы: • обычная ходьба • ходьба спиной вперед • с вращением рук	Ходьба и бег
Упражнения в воде	• Погружения под воду с головой • Скольжение на груди с выдохом в воду • Скольжение на груди и на спине с плавательной доской • Скольжение на груди и на спине без опоры • Упр. «поплавок», «медуза»	• Скольжение на груди с надувной игрушкой • То же с выдохом в воду • Работа ног («кроль») у опоры • Скольжение на груди и на спине с доской	• Работа ног («кроль») у опоры • Скольжение на груди с выдохом в воду • Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, держа руки за доску • Упр. «звездочка»	• Погружение под воду с головой • Работа ног способом «кроль» у опоры • Скольжение на груди и на спине с работой ног («кроль») • Скольжение на груди с выдохом в воду
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением под воду с головой			
Игры	«Фонтан», «Насос»	«Дельфины на охоте»	«Поезд в туннель», «Мины»	«Карусель»

Апрель

Задачи	6. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» 7. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду. 8. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине 9. Способствовать формированию правильной осанки. 10. Воспитывать самостоятельность и организованность.			
№ занятия	29	30	31	32
Программное содержание	Учить скольжению на груди с выдохом в воду	Учить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль»	Продолжать учить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» и	Закреплять скольжение на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» и

			скольжению на груди с выдохом	скольжение на груди с выдохом в воду
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Ходьба и бег по дну бассейна в различном темпе	Различные виды ходьбы: • «цапли» • «ледокол»	Различные виды ходьбы: • обычная ходьба • ходьба спиной вперед • с вращением рук	Ходьба и бег
Упражнения в воде	• Погружения под воду с головой • Скольжение на груди с выдохом в воду • Скольжение на груди и на спине с плавательной доской • Скольжение на груди и на спине без опоры • Упр. «поплавок», «медуза»	• Скольжение на груди с надувной игрушкой • То же с выдохом в воду • Работа ног («кроль») у опоры • Скольжение на груди и на спине с доской	• Работа ног («кроль») у опоры • Скольжение на груди с выдохом в воду • Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, держа руки за доску • Упр. «звездочка»	• Погружение под воду с головой • Работа ног способом «кроль» у опоры • Скольжение на груди и на спине с работой ног («кроль») • Скольжение на груди с выдохом в воду
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением под воду с головой			
Игры	«Фонтан», «Насос»	«Дельфины на охоте»	«Поезд в туннель», «Мины»	«Карусель»

Май

Задачи	11. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» 12. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду. 13. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине 14. Способствовать формированию правильной осанки. 15. Воспитывать самостоятельность и организованность.			
№ занятия	33	34	35	36
Программное	Учить скольжению на груди с выдохом	Учить скольжению на груди и на спине	Продолжать учить скольжению на груди и на спине с	Закреплять скольжение на груди и на спине с

содержание	в воду	с работой ног как при плавании способом «кроль»	работой ног как при плавании способом «кроль» и скольжению на груди с выдохом	работой ног как при плавании способом «кроль» и скольжение на груди с выдохом в воду
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Ходьба и бег по дну бассейна в различном темпе	Различные виды ходьбы: • «цапли» • «ледокол»	Различные виды ходьбы: • обычная ходьба • ходьба спиной вперед • с вращением рук	Ходьба и бег
Упражнения в воде	• Погружения под воду с головой • Скольжение на груди с выдохом в воду • Скольжение на груди и на спине с плавательной доской • Скольжение на груди и на спине без опоры • Упр. «поплавок», «медуза»	• Скольжение на груди с надувной игрушкой • То же с выдохом в воду • Работа ног («кроль») у опоры • Скольжение на груди и на спине с доской	• Работа ног («кроль») у опоры • Скольжение на груди с выдохом в воду • Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, держа руки за доску • Упр. «звездочка»	• Погружение под воду с головой • Работа ног способом «кроль» у опоры • Скольжение на груди и на спине с работой ног («кроль») • Скольжение на груди с выдохом в воду
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением под воду с головой			
Игры	«Фонтан», «Насос»	«Дельфины на охоте»	«Поезд в туннель», «Мины»	«Карусель»

Перспективный план
Область «Физическая культура», модуль «Плавание»
Старшая группа (5 – 7 лет)

Сентябрь

Задачи	16. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» 17. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
--------	---

	18. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине 19. Способствовать формированию правильной осанки. 20. Воспитывать самостоятельность и организованность.			
№ занятия	1	2	3	4
Программное содержание	Учить скольжению на груди с выдохом в воду	Учить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль»	Продолжать учить скольжению на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» и скольжению на груди с выдохом	Закреплять скольжение на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» и скольжение на груди с выдохом в воду
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Ходьба и бег по дну бассейна в различном темпе	Различные виды ходьбы: • «цапли» • «ледокол»	Различные виды ходьбы: • обычная ходьба • ходьба спиной вперед • с вращением рук	Ходьба и бег
Упражнения в воде	• Погружения под воду с головой • Скольжение на груди с выдохом в воду • Скольжение на груди и на спине с плавательной доской • Скольжение на груди и на спине без опоры • Упр. «поплавок», «медуза»	• Скольжение на груди с надувной игрушкой • То же с выдохом в воду • Работа ног («кроль») у опоры • Скольжение на груди и на спине с доской	• Работа ног («кроль») у опоры • Скольжение на груди с выдохом в воду • Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, держась руками за доску • Упр. «звездочка»	• Погружение под воду с головой • Работа ног способом «кроль» у опоры • Скольжение на груди и на спине с работой ног («кроль») • Скольжение на груди с выдохом в воду
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением под воду с головой			
Игры	«Фонтан», «Насос»	«Дельфины на охоте»	«Поезд в туннель», «Мины»	«Карусель»

Задачи	1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине. 2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем. 4. Способствовать развитию подвижности суставов. 5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.			
№ занятия	5	6	7	8
Программное содержание	Совершенствовать навык самостоятельного лежания на воде	Продолжать учить плавать способом «кроль» на груди и на спине	Закреплять плавание способом «кроль» на груди	Закрепление плавания кролем на спине
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы;	Виды ходьбы в различном темпе: «лодочки» «цапли» - с круговым вращением рук в различном направлении	Виды ходьбы: «цапли» - спиной вперед с вращением рук назад «гигантские шаги»	Свободное перемещение по дну бассейна
Плавательные упражнения	- работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине у бортика - плавание кролем на груди при помощи работы ног с плавательной доской - упр-е «медуза» - упр-е «звездочка» на груди и на спине	- работа ног как при плавании способом «кроль» на груди у бортика, вдох через сторону - горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень - плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног - упр-е «звездочка» на спине	- работа ног как при плавании способом «кроль» у неподвижной опоры - плавание кролем на груди при помощи работы ног с плавательной доской - самостоятельное плавание облегченным кролем на груди	- работа ног как при плавании способом «кроль» на спине у неподвижной опоры - плавание кролем на спине при помощи работы ног с плавательной доской - скольжение на груди и на спине
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			Выдохи в воду с открывание глаз в воде
Игры	«Торпеды», «Насосы»	«Караси и карпы», «Дельфины»	«Мельник на мельнице»	Свободное плавание с игрушками

Задачи	1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди и на спине с выдохом в воду. 2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. 3. Совершенствовать скольжение кролем на груди и на спине с работой ног. 4. Способствовать развитию гибкости. 5. Способствовать формированию правильной осанки. 6. Воспитывать смелость и решительность.			
№ занятия	9	10	11	12
Программное содержание	Продолжать учить технике плавания способом «кроль» на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с плавательной доской	Продолжать учить плаванию на груди способом «кроль» при помощи работы ног	Закреплять плавание способом «кроль» на груди	Закреплять плавание на груди способом «кроль» при помощи работы ног
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы: • спиной вперед с одновременным вращением рук назад • то же вперед	Передвижение в воде произвольное	Виды ходьбы с имитацией работы рук облегченным кролем на груди	Передвижение в воде с вращением рук в различных направлениях
Плавательные упражнения	• плавание облегченным кролем на груди • плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, с выдохом в воду • плавание облегченным кролем на спине • упр-е «звездочка» на груди и на спине	• скольжение на груди и на спине • скольжение на груди и на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» • плавание на спине без выноса рук • работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине у неподвижной опоры	• погружения под воду с открыванием глаз • горизонтальное лежание на спине с работой рук как при плавании облегченным кролем • скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль»	• работа ног способом «кроль» на груди с выдохом в воду у бортика • плавание кролем на груди при помощи работы ног с выдохом в воду, с плавательной доской • упр-е «поплавок»
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Дельфины на охоте», «Усатый сом»	«Жучок-паучок», «Водолазы»	Свободное плавание с непотопляемыми игрушками	Свободное плавание с игрушками по выбору детей

Декабрь

Задачи	1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди 2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды. 3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. 4. Способствовать формированию мышечного корсета. 5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе 6.			
№ занятия	13	14	15	16
Программное содержание	Продолжать закреплять плавание облегченным кролем на груди	Продолжать учить плаванию на спине способом «кроль»	Закреплять скольжение с различным положением рук	Закреплять скольжение «стрелочкой» на груди и на спине
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Передвижения с различным положением рук спиной вперед и боком	Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду как при плавании облегченным кролем	Ходьба по кругу в различном темпе с вращением рук	Различные виды передвижений: • разгребая воду руками • «лодочки»
Плавательные упражнения	• работа ног как при плавании способом «кроль» на груди (с выдохом в воду) и на спине у неподвижной опоры • то же с плавательной доской • плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду • упр-е «звездочка» на груди и на спине	• погружения под воду с головой • различные виды скольжений с работой ног как при плавании способом «кроль» • плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног с плавательной доской • плавание облегченным кролем на груди и на спине при помощи работы рук	• скольжение с различными положениями рук • упр-е «медуза» • упр-е «звездочка» на груди и на спине • упр-е «поплавок»	• погружение под воду с открыванием глаз • стрелочка на груди и на спине • упр-е «медуза» • упр-е «поплавок»
Упражнения на дыхание	Многочисленные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Чай-чай выручай», «Насосы»	«Винт», «Водолазы»	Свободное плавание с непотопляемыми игрушками	Свободное плавание с игрушками по выбору детей

Январь

Задачи	1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду. 2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине. 3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. 4. Совершенствовать скольжение кролем на груди и на спине с работой ног. 5. Способствовать развитию гибкости. 6. Способствовать формированию правильной осанки			
№ занятия	17	18	19	20
Программное содержание	Учить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду	Закрепить правильную работу ног как при плавании кролем на груди и на спине с опорой и без	Закрепить плавание кролем на груди с выдохом в воду и на спине без выноса рук из воды	Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на груди и на спине с работой ног
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы: • спиной вперед с одновременным вращением рук назад • то же вперед • с имитацией работы рук кролем на груди	Различные виды ходьбы	Различные виды ходьбы	Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием
Плавательные упражнения	• плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с плавательной доской • плавание облегченным кролем на груди • плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской • плавание облегченным кролем на спине • упр-е «звездочка»	• погружение под воду • горизонтальное лежание на спине с работой рук, как при плавании облегченным кролем • плавание кролем на спине без выноса рук • работа ног как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры • скольжение на груди	• плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с плавательной доской • плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду • плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской • то же без доски	• погружение под воду • работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду у неподвижной опоры • плавание облегченным кролем на груди в полной координации • плавание кролем на спине при помощи работы ног
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Дельфины на охоте», «Усатый сом»	«Поезд в туннель», «Жучок-паучок»	«Караси и карпы»	«Торпеды»

Февраль

Задачи	1. Обучить работе рук как при плавании способом «кроль» на груди и на спине 2. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди. 3. Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на спине без выноса рук из воды. 4. Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на груди и на спине при помощи работы ног. 5. Способствовать формированию мышечного корсета 6. Воспитывать чувство товарищества.			
№ занятия	21	22	23	24
Программное содержание	Закрепить правильную работу ног, дыхания при плавании кролем на груди	Учить работе рук как при плавании способом «кроль» на груди	Совершенствовать скольжение и умение горизонтального лежания на воде	Совершенствовать плавание способом "кроль" на спине и на груди при помощи работы ног
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы: • с различным положением рук • спиной вперед • боком	Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду как при плавании способом "кроль" на груди	Различные виды ходьбы: • «лодочки» • разгребая воду руками • с одновременным вращением рук вперед и назад • спиной вперед	Различные виды ходьбы
Плавательные упражнения	• работа ног как при плавании способом "кроль" на груди (с выдохом в воду) и на спине у бортика • то же с плавательной доской • плавание облегченным кролем на груди • плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду	• различные виды скольжения с работой ног • плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской • плавание кролем на груди, при помощи работы рук в согласовании с дыханием • плавание облегченным кролем на спине • «звездочка» на груди	• скольжение с различным положением рук • погружения под воду • «звездочка» • «поплавок» • «медуза»	• «стрелочка» на груди и на спине • плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног • «звездочка» на груди и на спине
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			

Игры	«Насос», «Чай, чай, выручай»	«Водолазы», «Найди свой домик»	«Мы веселые ребята», «Торпеды»	«Усатый сом», «Морской бой»
------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

Март

Задачи	1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом "кроль" на груди и на спине у неподвижной опоры. 2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук. 3. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине. 4. Способствовать развитию координационных способностей. 5. Воспитывать морально-волевые качества.			
№ занятия	25	26	27	28
Программное содержание	Учить согласованной работе рук и ног при плавании способом "кроль" на груди и на спине у неподвижной опоры	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании способом "кроль" на груди и на спине у неподвижной опоры	Совершенствовать скольжение	Продолжать учить плаванию способом "кроль" на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды передвижений	Ходьба в наклоне вперед с работой рук как при плавании способом "кроль" на груди	Передвижения с вращением рук в различных направлениях	Различные виды передвижений
Плавательные упражнения	• работа ног как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за поручень • то же с подвижной опорой • скольжение на груди и на спине с работой ног как при плавании кролем • скольжение на груди с работой рук кролем на груди • «звездочка» на спине	• погружение под воду с открыванием глаз в воде • работа ног кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая – вдоль туловища (без выдоха) • одна рука держится за поручень, вторая работает кролем на груди, ноги - на дне бассейна • то же, но с работой ног кролем на груди (на задержке дыхания) • «стрелочка» на груди	• скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и на спине • то же, с работой рук как при плавании кролем на груди и на спине • «стрелочка» на спине	• работа ног как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) у неподвижной опоры • плавание способом «кроль» на груди при помощи работы ног (с выдохом в воду), держась руками за плавательную доску • «звездочка» на груди
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			

Игры	«Поезд в тоннель», «Смелые ребята»	«Бегом за мячом»	«Водное поло», «Сердитая рыбка»	«Жучок-паучок», «Караси и крапы»
------	---------------------------------------	------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Апрель

Задачи	1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом "кроль" на груди и на спине в скольжении. 2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине. 3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств. 4. Способствовать развитию силовых возможностей. 5. Способствовать формированию правильной осанки.			
№ занятия	29	30	31	32
Программное содержание	Учить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении	Закреплять работу рук и ног в координации при плавании способом «кроль» на груди и на спине	Совершенствовать работу ног как при плавании способом "кроль" на груди и на спине
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды передвижений: ходьба с вращением рук вперед и назад • с ускорением • спиной вперед с вращением рук	Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения	Различные виды передвижений	Различные виды передвижений: «цапли» • «гигантские шаги» • с вращением рук вперед и назад как при плавании кролем
Плавательные упражнения	• скольжение на груди и на спине с выдохом в воду • скольжение на груди и на спине с работой ног • плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской • плавание на груди и на спине при помощи работы ног и рук • «звездочка» на груди и на спине	• скольжение на груди и на спине • скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и на спине • скольжение на груди и на спине с работой рук кролем • скольжение с работой рук и ног как при плавании кролем на груди и на спине • «звездочка» на спине	• скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и на спине • плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине без выноса рук из воды • плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног	• работа ног как при плавании кролем на груди и на спине, держась руками за поручень • «звездочка» на груди и на спине • различные виды скольжений на груди и на спине

Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Насос», «Торпеды»	«Чай, чай, выручай», «Карусели»	«Невод», «Караси и щука»	«Дельфины на охоте»

Май

Задачи	1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом "кроль" на груди и на спине в скольжении. 2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине. 3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств. 4. Способствовать развитию силовых возможностей. 5. Способствовать формированию правильной осанки.			
№ занятия	33	34	35	36
Программное содержание	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине с работой рук и ног	Продолжать совершенствовать плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой рук и ног	Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на груди и на спине с работой ног	Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на груди и на спине с работой рук и ног
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды передвижений	Различные виды передвижений	Различные виды передвижений	Различные виды передвижений
Плавательные упражнения	- погружение под воду с головой - скольжение на груди и на спине - то же с работой ног как при плавании кролем на груди и на спине - скольжение с работой рук как при плавании кролем на груди и на спине - скольжение с работой ног и рук как при плавании кролем на груди и на	- скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и на спине - скольжение с работой ног и рук как при плавании кролем на груди и на спине - плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской - плавание облегченным кролем на груди и на спине «медуза», «поплавок»	«звездочка» на груди и на спине - скольжение на груди и на спине с работой ног как при плавании кролем - имитация работы рук как при плавании кролем на груди, стоя на месте - погружения под воду	- скольжение на спине с работой ног как при плавании кролем - плавание кролем на спине с работой ног и рук - плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног и рук

	спине			
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Поезд в туннель», «Зеркальце»	«Жучок-паучок», «Достань первым»	Свободное плавание с игрушками	Свободное плавание с игрушками

Перспективный план
Область «Физическая культура», модуль «Плавание»
Подготовительная группа (6 – 7 лет)

Сентябрь

Задачи	23. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 24. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем. 25. Способствовать развитию подвижности суставов. 26. Способствовать закаливанию детей. 27. Способствовать привитию навыков личной гигиены.			
№ занятия	1	2	3	4
Программное содержание	Продолжать учить скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль»	Продолжать учить скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль»	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног способом «кроль»	Продолжать совершенствовать технику плавания на груди и на спине с работой ног способом «кроль»
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы	Виды ходьбы: • «цапли» • с вращением рук • в наклоне вперед с вращением рук • с ускорением	Различные виды ходьбы	Различные виды ходьбы
Плавательные упражнения	• упр-е «стрелочка» на груди и на спине • скольжение на груди и на спине с плавательной доской • скольжение на груди и на	• упр-е «стрелочка» на груди и на спине • скольжение на груди и на спине с работой ног кролем • упр-е «медуза» • упр-е	• работа ног как при плавании кролем у бортика, на груди и на спине • скольжение на груди и на спине, на боку • плавание кролем на	• скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем • работа ног как при плавании кролем на груди, с

	спине с работой ног, как при плавании кролем упр-е «звездочка» на груди и на спине	«поплавок» упр-е «звездочка» на груди и на спине	груди и на спине при помощи работы ног	выдохом в воду, у неподвижной опоры плавание кролем при помощи работы ног, с плавательной доской
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Фонтан», «Долгое дыхание», «Водолазы»	Свободное плавание с игрушками	«Поезд в туннель», «Дельфины на охоте», «Винт»	«Фонтан», «Дельфины»

Октябрь

Задачи	1. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем. 3. Способствовать развитию подвижности суставов. 4. Способствовать закаливанию детей. 5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.			
№ занятия	5	6	7	8
Программное содержание	Закрепить плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног	Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног	Совершенствовать работу ног, как при плавании кролем, на груди и на спине, у неподвижной опоры	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы с вращением рук вперед	Ходьба, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом "кроль" на груди, с выносом рук из воды	Различные виды ходьбы	Различные виды ходьбы

Плавательные упражнения	• работа ног кролем на груди и на спине у бортика • плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду • упр-е «медуза» • упр-е «звездочка» на груди и на спине • плавание кролем на груди и на спине с работой ног • упр-е «звездочка» на груди	• работа ног как при плавании способом «кроль» на груди у бортика, вдох через сторону • горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень • плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног • упр-е «звездочка» на спине	• работа ног кролем на груди у бортика, выдох через сторону • работа ног кролем на спине у бортика, на вытянутых руках • упр-е «стрелочка» на груди и на спине • плавание облегченным кролем с выдохом в воду • плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от бортика	• работа ног как при плавании кролем на груди и на спине у бортика • плавание облегченным кролем на груди и на спине при помощи работы ног, руки – вдоль туловища • упр-е «звездочка» на груди и на спине
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду		Выдохи в воду (вдох через сторону)	Выдохи в воду
Игры	«Карусели», «Смелые ребята», «Торпеды»	Игра по выбору детей	«Мельник на мельнице»	Свободное плавание с игрушками

Ноябрь

Задачи	7. Обучить плаванию облегченным кролем на груди, с выносом рук из воды, на задержке дыхания. 8. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки – вдоль туловища). 9. Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на груди и на спине при помощи работы одних ног. 10. Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей. 11. Воспитывать самостоятельность и активность.			
№ занятия	9	10	11	12
Программное содержание	Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания.	Продолжать учить плаванию облегченным кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания	Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку	Совершенствовать скольжение с работой ног и без

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы	Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине	Различные виды ходьбы	Различные виды ходьбы
Плавательные упражнения	- горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки - скольжение на груди и на спине с работой ног - плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания - упр-е «звездочка» на груди и на спине	- плавание облегченным кролем на спине, с плавательной доской - плавание облегченным кролем на груди, с работой рук и ног на задержке дыхания - скольжение на груди и на спине без работы ног - упр-е «звездочка» на груди и на спине	- скольжение на груди, на спине, на боку, без работы ног «звездочка» на груди и на спине - свободное плавание облегченным кролем на груди и на спине с выносом рук из воды	- скольжение с различным положением туловища и рук без работы ног - упр-е «поплавок» - упр-е «медуза»
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Поезд в туннель», «Усатый сом»	«Дельфины на охоте», «Водолазы»	Свободное плавание с непотопляемыми игрушками	Свободное плавание с игрушками по выбору детей

Декабрь

Задачи	7. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду. 8. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине. 9. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. 10. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног способом «кроль». 11. Способствовать развитию гибкости. 12. Способствовать формированию навыков правильной осанки. 13. Воспитывать смелость и решительность.			
№ занятия	13	14	15	16

Программное содержание	Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине	Совершенствовать технику скольжения на груди и на спине с работой ног кролем	Закреплять работу рук способом кроль на груди	Закреплять работу рук способом кроль на спине
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы	Различные виды ходьбы	Различные виды ходьбы	Ходьба по кругу спиной вперед с работой рук при плавании кролем на спине
Плавательные упражнения	• работа ног кролем на груди и на спине у неподвижной опоры • плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду • плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки – вдоль туловища • плавание кролем на груди при помощи работы ног • упр-е «звездочка»	• скольжение на груди и на спине • горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры • скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вдоль туловища • упр-е «звездочка» на груди и на спине	• плавание на груди с работой рук кролем • плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания • скольжение на спине с работой рук кролем	• плавание кролем на спине с работой рук • скольжение на груди на спине, на боку • упр-е «поплавок»
Упражнения на дыхание	Многочисленные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Чай-чай выручай», «Насосы»	«Винт», «Водолазы»	Свободное плавание с непотопляемыми игрушками	Свободное плавание с игрушками по выбору детей

Январь

Задачи	- Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди. - Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды. - Совершенствовать технику плавания на спине и на груди при помощи работы ног. - Способствовать формированию мышечного корсета. - Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе. - Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.
--------	---

№ занятия	17	18	19	20
Программное содержание	Закрепить правильную работу ног как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры	продолжать учить плаванию кролем на спине при помощи работы ног, с доской	Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине, с работой ног	Продолжать совершенствовать плавание кролем на груди и на спине с работой ног
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды ходьбы с различным положением рук: - спиной вперед - боком	Ходьба по кругу в различном темпе и с вращением рук	Различные виды передвижений: «лодочки» - разгребая воду руками, с одновременным вращением рук вперед и назад	Произвольное передвижение в воде
Плавательные упражнения	- работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине у бортика - то же с плавательной доской - плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду	- плавание кролем на спине при помощи работы ног, с доской - плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием - плавание облегченным кролем на спине - упр-е «звездочка» на груди и на спине - произвольное плавание с плавательными досками	- скольжение с различным положением рук «звездочка» на груди и на спине - упр-е «стрелочка» на груди и на спине - плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду - плавание кролем на спине с выносом рук из воды	- упр-е «стрелочка» на груди и на спине - плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног - упр-е «поплавок» - упр-е «медуза»
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Бегом за мячом», «Брось мяч в круг»	«Водолазы», «Байдарки»	«Веселые ребята», «Водное поло»	«Достань первым», «Жучок-паучок»

Февраль

Задачи	- Обучить работе рук, при плавании способом «кроль» на груди и на спине. - Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. - Способствовать развитию подвижности суставов. - Воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость.			
№ занятия	21	22	23	24
Программное	Закрепить плавание	Обучить работе рук, как	Совершенствовать	Совершенствовать

содержание	кролем на груди и на спине при помощи работы ног	при плавании способом "кроль"	скольжение на груди и на спине	технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды передвижений	Различные виды передвижений с вращением рук	Различные виды передвижений	Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом "кроль" на груди
Плавательные упражнения	• скольжение на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду • плавание кролем на груди и на спине при помощи ног • упр-е «звездочка» на груди и на спине	• имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте • то же в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду • скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем • плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации	• упр-е «звездочка» на груди и на спине • скольжение на груди и на спине • произвольное плавание	• плавание кролем на груди при помощи ног • плавание облегченным кролем на груди и на спине • упр-е «поплавок»
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Поезд в туннель», «Тир на воде», «Охотники и утки»	«Нырни в обруч», «Насос»	«Охотники и утки», «Невод»	«Жучок-паучок», «Море волнуется»

Март

Задачи	1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом "кроль" на груди и на спине. 2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук. 3. Способствовать развитию координационных способностей. 4. Воспитывать морально-волевые качества.			
№ занятия	25	26	27	28

Программное содержание	Совершенствовать плавание кролем на спине с работой рук	Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем	Совершенствовать скольжение с работой ног как при плавании способом "кроль" на груди и на спине	Закреплять работу ног как при плавании способом "кроль" на груди
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды передвижений	Ходьба в наклоне вперед с работой рук как при плавании способом "кроль" на груди	Различные виды передвижений	Различные виды передвижений
Плавательные упражнения	• работа ног как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у бортика • скольжение на груди и на спине • плавание кролем на спине при помощи работы рук и ног	• работа ног кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая – вдоль туловища (без выдоха) • одна рука держится за поручень, вторая работает кролем на груди, ноги - на дне бассейна • скольжение на груди и на спине	• скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и на спине • «стрелочка» на груди на спине • упр-е «звездочка» на груди и на спине	• работа ног как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) у неподвижной опоры • произвольное плавание, держась руками за плавательную доску • упр-е «поплавок»
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	Свободное плавание с игрушками	«Поезд в туннель»	«Жучок-паучок», «Чай, чай, выручай»	«Сердитая рыбка»

Апрель

Задачи	1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом "кроль" на груди и на спине в скольжении. 2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.
--------	--

	3. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей. 4. Способствовать формированию правильной осанки. 5. Способствовать развитию координационных возможностей.			
№ занятия	29	30	31	32
Программное содержание	Совершенствовать скольжение с работой ног и без	Учить согласованной работе рук и ног при плавании способом "кроль" на груди и на спине в скольжении	Продолжать совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине с работой рук и ног	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног и без
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Вращение рук в согласовании с ходьбой на месте	Передвижение по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения	Различные виды передвижений	Различные виды передвижений
Плавательные упражнения	• скольжение на груди и на спине с выдохом в воду • скольжение на груди и на спине с работой ног • плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног • упр-е «звездочка» на груди и на спине	• скольжение на груди и на спине • скольжение с работой рук и ног как при плавании кролем на груди и на спине • упр-е «звездочка» на спине	• упр-е «стрелочка» на груди и на спине • плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног • упр-е «медуза»	• скольжение на груди и на спине • скольжение с работой ног, как при плавании способом "кроль" • упр-е «поплавок»
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Насос», «Торпеды»	«Чай, чай, выручай», «Карусели»	«Невод», «Караси и щука»	«Дельфины на охоте»

Задачи	1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом "кроль" на груди и на спине в скольжении. 2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине. 3. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей. 4. Способствовать формированию правильной осанки. 5. Способствовать развитию координационных возможностей.			
№ занятия	33	34	35	36
Программное содержание	Продолжать учить работе рук и ног в скольжении, как при плавании способом "кроль"	Закреплять работу рук и ног в скольжении	Совершенствовать работу рук и ног в скольжении	Совершенствовать скольжение на груди и на спине
Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	Различные виды передвижений	Различные виды передвижений с разным положением рук	Различные виды передвижений	Различные виды передвижений
Плавательные упражнения	• погружение под воду с головой • скольжение на груди и на спине • то же с работой ног как при плавании кролем на груди и на спине • скольжение с работой рук как при плавании кролем на груди и на спине • скольжение с работой ног и рук как при плавании кролем на груди и на спине	• скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и на спине • скольжение с работой ног и рук как при плавании кролем на груди и на спине • плавание кролем на груди (с выдохом в воду) • плавание облегченным кролем на груди и на спине	• погружение под воду • упр-е «стрелочка» на груди и на спине • скольжение с работой рук и ног, как при плавании способом «кроль»	• скольжение на груди и на спине • упр-е «звездочка» на груди и на спине • упр-е «стрелочка» на груди
Упражнения на дыхание	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду			
Игры	«Поезд в туннель», «Зеркальце»	«Жучок-паучок», «Достань первым»	Свободное плавание с игрушками	Свободное плавание с игрушками

Организационный раздел

Методика проведения контрольных упражнений

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер и разметка по борту бассейна.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка, так как практика показывает, что результаты последующих обычно хуже (Т. Казаковцева). Вторая попытка дается только в случае явно неудачной первой.

Оцениваются качественные и количественные показатели.

Оценка техники движений (качественные показатели) производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым ребенком.

При оценке качественных показателей в протоколе тестирования используются два обозначения, выраженные знаками:

- «+» означает правильное выполнение элементов техники, т.е. двигательный навык сформирован, автоматизирован;
- «-» указывает на ошибки в выполнении элементов техники.

Шкала распределения уровней плавательных умений и навыков:

Высокий уровень – ребенок выполняет плавательные упражнения на высоком техническом уровне, не допускает ошибок; при оценке качественных показателей стоят все знаки «+».

Средний уровень – ребенок выполняет плавательные упражнения на среднем техническом уровне, допускает одну-две ошибки; при оценке качественных показателей стоят два знака «-».

Низкий уровень – ребенок выполняет плавательные упражнения на низком техническом уровне, допускает множество ошибок; слабо контролирует выполнение движений; при оценке качественных показателей стоят более двух знаков «-».

Тест 1. Упражнение «крокодильчик» (передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду)

Как показали исследования, это упражнение целесообразно использовать во всех возрастных группах лишь на первом году обучения.

Цель: Определить уровень сформированности умения передвигаться по дну бассейна с опущенным в воду лицом.

Методика проведения:

Упражнение выполняется при глубине воды на уровне колен или чуть выше.

И.п. лежа на воде, опираясь руками на дно с опущенным в воду лицом. Передвигаться по дну можно в любом направлении. Регистрацию времени следует начинать в момент опускания лица в воду, а заканчивать в момент начала вдоха.

Тест 2. Упражнение «звездочка» на груди (лежание)

Цель: Определить уровень сформированности умения лежать на воде на груди.

Методика проведения:

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду, ноги вытянуть назад, чуть в стороны.

Тест 3. Упражнение «звездочка» на спине (лежание)

Цель: Определить уровень сформированности умения лежать на воде на спине.

Методика проведения:

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, спокойно лечь на спину, затылок в воде, живот подтянуть к поверхности воды.

Тест 4. Упражнение «стрелочка» на груди (скольжение)

Цель: Определить уровень сформированности умения скользить в воде на груди.

Методика проведения:

И.п.: стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Прямые руки подняты вверх ладонями вперед, большие пальцы сцеплены, руки прижаты к ушам. Выполнить вдох, задержать дыхание, согнуть туловище, положить руки и голову одновременно на поверхность воды. Оттолкнуться, проскользить, соединив прямые ноги. Выполняется до полной остановки.

Тест 5. Упражнение «стрелочка» на спине (скольжение)

Цель: Определить уровень сформированности умения скользить на спине.

Методика проведения:

И.п.: стоя лицом к бортику (руки прямые –верху за головой, кисть одной руки на кисти другой, ладони повернуты вперед), согнуть одну ногу, стопу приставить к бортику. Подбородок не касается груди. Выполнить вдох, задержать дыхание, руки, голову и туловище одновременно положить на поверхность воды. Оттолкнуться согнутой ногой от бортика. Скользя по поверхности воды, соединить прямые ноги. Выполняется до полной остановки.

Тест 6. Упражнение «водолазы» (выдохи в воду);

Цель: Определить уровень сформированности умения выполнять выдохи в воду несколько раз подряд.

Методика проведения:

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.

Тест 7, 8. Скольжение на груди и на спине с движениями ног и рук способом кроль (брасс).

Цель: Определить уровень сформированности плавательных движений рук и ног способом «кроль» на груди и на спине (брасс).

Методика проведения:

И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна. Сделать вдох, оттолкнуться ногами и начать скольжение на груди (спине), одновременно выполняя движения руками и ногами по способу «кроль» («брасс»). Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Тест 9, 10. Плавание способом «кроль» на груди и на спине (способом «брасс»)

Цель: Определить уровень сформированности умения плавать в координации способом «кроль» на груди и на спине («брасс»).

Методика проведения:

И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна. Сделать вдох, оттолкнуться ногами, проплыть способом «кроль» на груди (спине) (способом «брасс») без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Список литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003.
2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.
3. Еремеевская Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.
4. Большакова В.А., «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2005. – 24 с.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.П. Обучение плаванию в детском саду. М.: «Просвещение», 1991.
6. Рыбак М, Глушкова Г., Поташова Г. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для ДООУ. – М., 2010.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М., 2008.
8. Маханёва М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. – М., 2009.
9. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., ТЦ, 2008.

Список средств обучения

1. Длинные разделительные дорожки с яркой маркировкой.
2. Дорожка резиновая.
3. Дорожки для профилактики плоскостопия.
4. Плавательные доски.
5. Игрушки, предметы, плавающие различных форм и цветов.
6. Игрушки и предметы, тонущие различных форм и размеров.
7. Наручники разных размеров.
8. Лопатки для рук разных размеров.
9. Гимнастическая палка.
10. Поролоновые палки.
11. Надувные круги разных размеров.
12. Мячи резиновые разных размеров.
13. Обручи плавающие.
14. Очки для плавания.
15. Часы – секундомер.
16. Термометры