

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 77  
Приморского района

Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ГБДОУ детский сад № 77  
Приморского района  
№ 4 от 31.08.2023г.



Н. Г. Петрова

## **Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

**Лаздиной Светланы Вячеславовны**

**(занятия по плаванию в бассейне)**

**для детей 3-7 лет**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 77 комбинированного вида**

**Приморского района Санкт-Петербурга**

**Санкт-Петербург**

2023 -2024г.

## Содержание

<b>I. Целевой раздел.</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.6. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.....	8
<b>II. Содержательный раздел.</b>	
2.1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста... ..	10
2.1.1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей младшей группы 3-4 года...10	
2.1.2. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей средней группы 4-5 лет.....12	
2.1.3. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей старшей группы 5-6 лет....13	
2.1.4. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей подготовительной к школе группы 6-7 лет.....	14
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	15
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	16
2.4. Организация взаимодействия с педагогами.....	17
2.5. Взаимодействие инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.....	17
<b>III. Организационный раздел.</b>	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	18
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	18
3.3. Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения программы.....	19
3.4. Программно-методическое обеспечение.....	19
IV. Приложение 1.....	20

## I. Целевой раздел.

### 1.1. Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо с самых юных лет способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма дошкольников, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, начальных представлений о здоровом образе жизни, используя все средства физического воспитания.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания, формирования правильной осанки ребенка и профилактики многих заболеваний.

Программа обучения детей плаванию нацелена на закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем), приобщение к здоровому образу жизни. Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие, а также имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Рабочая программа по обучению плаванию детей 3 - 7 лет в детском саду разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — *ФГОС ДО*) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие», на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №77 составленной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее *ФОПДО*), с учетом

«Программы обучения детей плаванию в детском саду» – автор Е.К. Воронова, 2003 г., Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г., Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., с использованием основных принципов, учета возрастных особенностей детей.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-7 лет. Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения.

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 72 часа (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 2 раза в неделю (сентябрь – май) продолжительностью:

- младший дошкольный возраст (3-4 года) – 15 минут;
- средний дошкольный возраст (4-5 лет) – 20 минут;
- старший дошкольный возраст (5-6 лет) – 25 минут;

- старший дошкольный возраст (6-7 лет) – 30 минут.

Ведущей формой организации обучения является подгрупповая, а также индивидуальная, в зависимости от содержания и задачи занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.01.2021 г. №2;
- Требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
- Федеральным законом от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС ДО» №1155 от 17.10.2013;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 31.07.2020 №373;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад №77

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Ведущая цель программы –

обучение детей дошкольного возраста плаванию, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и укрепления детского организма; формирования потребности каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями.

Для достижения данной цели формулируются следующие

**задачи: Оздоровительные:**

- охранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечить меры по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата;
- повышать работоспособность организма;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные:**

- сформировать двигательные умения и навыки;
- сформировать знания о видах и способах плавания;
- сформировать знания о собственном теле;
- сформировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- сформировать навыки личной гигиены;
- освоить спортивную терминологию.

**Развивающие:**

- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);
- развить двигательные способности (координация движений, дыхательные функции);
- развить внимание, мышление, память;
- развить пространственные ориентировки.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие детей в процессе обучения плаванию основывается на личностно-ориентированном подходе к каждому ребенку:

- ✓ Убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности.
- ✓ Познание ребенка как человека.
- ✓ Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.
- ✓ Признание ребенка как равноправного партнера взрослого. Обучение детей плаванию начинается с 3 лет.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программа построена с учетом принципов:

- Принцип сохранения уникальности и самооценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека.
- Принцип индивидуализации дошкольного образования (создание гибкого режима дня в процессе проведения занятий по физическому развитию, подбор оптимальной физической нагрузки с учетом индивидуальных способностей каждого ребенка).
- Принцип осознанности и активности - воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм.
- Принцип системности и последовательности - построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение.
- Принцип непрерывности - построения физического развития как целостного процесса.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- Принцип партнерства с семьей.

### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях, в районе крайнего Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно-климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития

детского организма. Кроме того наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса.

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет).**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять в течение длительного времени. Сила мышц кисти руки увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), несформированная произвольность движений.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительно мощных лёгких пока ещё узко просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, и им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Телорастёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено.

Позвоночник ребёнка в этом возрасте чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднытии ребёнка тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным другом).

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

У детей ярковыражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхоиол, поэтому у детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение двигательных, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу освоения новых видов движений.

## **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

### ***По окончании первого года обучения ребенок должен уметь:***

- спускаться в бассейн полусенке с помощью взрослого;
- передвигаться по дну бассейна в различных направлениях различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба) в рукавниках;
- передвигаться по периметру бассейна, держась за поручни без рукавников;
- опускать лицо в воду задержкой дыхания;
- находить и доставать игрушки со дна мелкой части бассейна;
- самостоятельно играть с трибунами (надувные игрушки, доски, лодочки, мячи и т. д.) в воде.

### ***По окончании второго года обучения ребенок должен уметь:***

- спускаться в бассейн полусенке с помощью и без поддержки взрослого;
- передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, держась за поручни без поддержки; вставать на ноги в воде, в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами;
- передвигаться по бассейну вдоль границ, по кругу;

- действовать с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом;
- погружаться в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (долгий выдох), дуть на воду;

- скользить на животе: держась за руки взрослого, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску, с поплавком на спине, с надувными кругами; лежать на животе свободно без опоры; принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»;

- работать ногами как при плавании кролем.

***По окончании третьего года обучения ребенок должен уметь:***

- спускаться в воду последующим погружением;
- передвигаться в воде шагом: на носках, перекатом, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями, спиной вперед, в чередовании с бегом, прыжками;

- передвигаться в воде бегом: в колонне по одному, парами, «змейкой», со сменой темпа, ведущего, по диагонали, с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег;

- погружаться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду;

- передвигаться под водой: шагом в полном приседе с помощью рук, прыжками, с головой уходя под воду, быстрым и медленным шагом, держась за плавательную доску самостоятельно;

- скользить на животе: держась за поручень, за плавательную доску; опираясь руками о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову с выдохом в воду; лежать на воде свободно принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок», «медуза» делая выдох в воду;

- двигать ногами кролем: на груди из исходного положения сидя упор сзади; в упоре лежа на животе; лежа, держась за поручень, плавательную доску, свободно;

- скользить на животе без работы ног и с работой ног кролем; с плавательной доской и без; с выдохом в воду и задержкой дыхания.

***По окончании четвертого и пятого года обучения ребенок должен уметь:***

- спускаться в воду последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;

- передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, с мешочком на голове, приставными шагами с приседанием, противоходом, продольной и поперечной «змейкой»;

- передвигаться в воде бегом: в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью и без помощи рук, выполняя гребковые движения, спиной вперед, галопом;

- передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед, из обруча в обруч;

- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;

- скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

- скользить на спине: с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры; отталкиваясь от бортика; с работой ног; сочетая работу рук, ног и дыхания; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх.

## **1.6. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.**

До начала организации плавания в бассейне дети знакомятся с правилами поведения в помещении бассейна на воде.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:



- Непосредственнообразовательнаядеятельностьпоплаваниюпроводитсявбассейне,полн остьюотвечающемвсемтребованиямбезопасности и гигиены.
- Не допускаютсянеорганизованногоплавания, самовольныхпрыжков детейвводу иныряния.
- Не разрешаетсядетямтолкатьдругдруга ипогружатьсголовойвводу,садитьсядругнадруга, хвататьзаруки и заног, нырятьнавстречудругдругу.
- Допускаютсядетикнепосредственнообразовательнойдеятельноститолькосразрешенияв рача.
- Детиобучаютсяпользоватьсяспасательнымисредствами.
- Вовремянепосредственнообразовательнойдеятельностипедагогвнимательнонаблюдает задетьми,готоввслучаенеобходимости быстрооказатьпомощьребенку.
- Обеспечивается обязательное присутствие медсестры при проведениинепосредственнообразовательной деятельности поплаванию.
- Непроводитсянепосредственнообразовательнаядеятельностьраньше,чемчерез40минут послееды.
- Соблюдаетсяметодическаяпоследовательностьобучения.
- Педагог добивается сознательного выполнения детьми правил обеспечениябезопасностинепосредственнообразовательнойдеятельностипоплаванию. Каждый воспитанник знакомится и долженсоблюдать следующие правила

поведениявбассейне:

- внимательнослушатьзданиеивыполнятьего;
- входить вводутолькопоразрешениюпедагога;
- спускатьсяполестницспинойкводе;
- нестоятьбездвиженийвводе;
- немешатьдругдругу, окунаться;
- ненаталкиватьсядругнадруга;
- некричать;
- небегатьвпомещениибассейна;
- проситьсявыйтипонеобходимости;
- выходитьбыстропокомандеинструктора.

Санитарно-гигиеническиесловияпроведенияНОДпоплаваньювключают:

- Освещённыеипроветриваемыепомещения.
- Ежедневнаясменаводы.
- Текущаягенеральнаядезинфекцияпомещенияииинвентаря.
- Дезинфекцияванныприкаждомспускеводы.
- Анализкачестваводыидезинфекцияпомещенийоборудованияонтролируетсясанэпидста нцией

Санитарныенормытемпературногорезимавбассейне,параметрынабораводывкаждойвозраст

ной группе:

Возрастная группа	Температура воды(0С)	Температуравоздуха (0С)	Глубина(м)
2младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4-0,5
Средняя	+ 30... +32 0С	+24... +280 С	0,7-0,8
Старшая	+ 28... +29 0С	+24... +28 0С	0,8
Подготовительная	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8

## II. Содержательный раздел.

### 2.1. Задачи содержания работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разносторонне развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям с одноклассниками.

Основные задачи обучения плаванию дошкольников:

- Научить детей уверенно и без боязни держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдох в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

#### 2.1.1. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию в младшей группе 3-4 лет.

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теории	Практики
1.	Познакомить с правилами поведения в бассейне, новыми атрибутами и их назначением. Учить не бояться входить в воду. Диагностику навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с надувными игрушками. Пальчиковая гимнастика.	2	1	1
2.	Формировать общие представления о плавании.	«Дельфин» «Поплавок» «Торпеда»	2	1	1
3.	Учить детей умываться и плескаться в воде, выполнять движения руками и в различном темпе с постепенным усложнением условий, создать общее представление о плавании. Учить детей самостоятельному передвижению в воде различными способами (шагом, бегом, прыжками, в	«Капитаны», «Крокодилы», «Мячики».  «Зайчики», «Капитаны», «Попрыгайка».	6  7	1  2	5  5

	различных направлениях, в сочетании с движением рук), ползанию под водой бассейна, развивать внимание, воспитывать организованность.				
4.	Учить погружаться в воду головой, сдержкой дыхания; открывать глаза в воде.  Упражняться в опускании лица в воду в горизонтальном положении, лежа на руках.  Учить проныривать в обруч под водой, рассматривать и поднимать предметы со дна.  Упражняться в погружении в воду (в обруч).	«Прятки», «Мячики», «Часики».  «Крокодилы», «Горячий чай», «Водолазы».  «Подводная лодка» «Водолазы»  «Горячий чай», «Что за игрушка?».	4  5  3  2	1  1  1  -	3  4  2  2
5.	Знакомить с горизонтальным положением тела в воде. Учить скольжению на груди (с доской). Учить лежать на воде, на спине с помощью вспомогательных средств. Учить скольжению на груди.	«Медуза», «Лодочка». «Стрелы»,  «Кто дальше». «Медуза» «Звездочка»  «Стрелы», «Винт».	8  3  3  2	2  1  -  -	6  2  3  2
6.	Учить детей делать полный вдох и полный выдох в воздух, на границе воды и воздуха, в воду. Учить ходить в воде, выполняя гребковые движения руками. Учить работе ног – кроль на груди с опорой руками одно. Осваивать вдох и выдох в воду.	«Пузыри», «Кто дальше», «Горячий чай», «Ветродуй».  «Лыжники», «Мельница».  «Крокодилы», «Торпеда». «Вулкан» «Насос».	6  5 7  5	2  1 2  1	4  4 5  4
7.	Учить передвигаться под водой на руках, вытянув ноги и делая выдох в воду. Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры.	2	-	2
	<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

### 2.1.2. Задачи содержания работы по обучению детей плаванию в средней группе 4-5 лет.

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теории	Практики
1.	Повторить правила поведения в бассейне; познакомиться с стилями плавания; приучать уверенно входить в воду, погрузиться головой. Диагностика навыков и умений детей.	«Дельфин» «Прятки» «Тоннель»	2	1	1
2.	Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде. Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	«Лодочка» «Медуза»  «Пузыри», «Тоннель», «Водолазы».	5  5	1  1	4  4
3.	Учить уверенно погружаться головой, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды. Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза под водой. Продолжать учить детей делать глубокий вдох и полный выдох в воду.	«Тоннель» «Насос» «Водолазы»  «Пузыри» «Сосчитай!»  «Шарики» «Насос» «Кто дальше?»	6  7  6	1  2  2	5  5  4
4.	Продолжать учить лежать на груди и спине без опоры. Учить упражнениям, связанным со скольжением на груди и спине. Учить детей переворачиваться со спины на грудь и наоборот.	«Медуза», «Звездочка». «Стрела». «Лодочка» Пальчиковая гимнастика «Винт». «Подводная лодка»	7  5  3	2  1  1	5  4  2

5.	Обучать движению ног кролем на груди и на спине.	«Торпеды», «Крокодилы», «Фантом», «Футболист».	7	3	4
	Учить гребковым движениям при плавании: кроль на груди (стоя на месте с продвижением вперед по дну).	«Лыжники» «Мельница» Пальчиковая гимнастика «Дельфин» «Баржа»	5	2	3
	Учить скольжению на груди на спине (с доской).	«Торпеда» «Буксир» «Торпеда»	5	1	4
	Учить скольжению на груди на спине с работой ног кролем и выдохом в воду.		7	2	5

6.	Закрепить навыки скольжения кольжени на груди (1,5-2 м). Диагностиканавыкови умен ий детей.	Самостоятельные игры.	2	-	2
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

**2.1.3. Задачи содержания работы по обучению детей плаванию в старшей группе 5-6 лет.**

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теории	Практики
1.	Повторить правила поведения в бассейне, познакомиться с основными атрибутами. Диагностиканавыкови умен ий детей.	Самостоятельные игры с атрибутами	2 2	1 -	1 2
2.	Совершенствовать выполнение упражнений слежением на груди и спине.	«Звездочка», «Поплавок», «Медуза».	2	-	2
3.	Продолжать учить передвижению различными способами выдохом в воду. Продолжать учить погружению под воду с головой открытыми глазами. Учить делать выдох – выдох поворотом головы. Учить проплывать бассейн по воде с работой ног (наполном выдохе).	«Тоннель», «Водолазы», «Сколько пальчиков», «Дельфин». Самостоятельные игры с атрибутами «Грот» «Торпеда»	2 4 4 5	- 1 1 1	2 3 3 4
4.	Учить плаванию на груди с доской, работая ногами. Учить плаванию на спине с доской, работая одной ногой.	«Торпеда» «Баржа» «Кто быстрее?»	5 4	2 1	3 3
5.	Учить скольжению с правильно выполненным выдохом в воду. Обучать рациональному дыханию при плавании кролем на груди (полный выдох, долгий постепенный выдох).	Самостоятельные игры с атрибутами «Шарики» «Пузыри» «Ветродуй»	5 8	1 3	4 5

6.	Обучать упражнению «Мельница»справильнонапр яженнойладонью. Продолжатьобучатьдетейгр ебковым движениям кролемнагрудиинаспинесоп орой на доску и с работойног. Учить согласованнойрабо те рук и ног приплавании кролем на груди.Учить облегченномуплав аниюкролемнаспине (безвыносарук).	«Мельница»	3	1	2
		Пальчиковая гимнастика «Лыжники» «Мельница» «Дельфин» «Мельница»	8	2	6
		«Торпеда»	6	2	4
		«Медуза» «Винт»	6	2	4
7.	Учитьдетейигре«Водноеполо»(адаптированныйповозрас тувариант).	«Водноеполо»	4	1	3
8.	Закрепить навыки плаванияоблегченнымкроле мнагрудии. Диагностиканавыковиумен ийдетей.	Самостоятельные игрысатрибутами	2	-	2
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>

#### 2.1.4. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию вподготовительнойкшколегруппеб-7 лет.

№	Содержание	Игрыиупражнения	Всего часов	Теории	Прак- тики
1.	Инструктаж.Повторениеран ее пройденного материала(скольжение,ныр яние). Продолжатьучитьнавыкам плаванияоблегченнымкроле мнагрудии. Диагностиканавыковиумен ийдетей.	«Медуза», «Торпеда», «Винт», «Тоннель».Самост оятельныеигрысат рибутами	4	1	3
2.	Упражнять в ориентациипо дводой.	«Водолазы»,«Ктобы стрее»,«Сколькопаль цев»,«Найдизайку».	3	-	3

3.	<p>Продолжать обучение выдоху с поворотом головы(у бортика и в скольжении).Продолжать обучение облегченному плаванию на спине(безвыносарук).</p> <p>Учить работать ногами при плавании кролем на груди (без доски, руки вытянуты вперед).</p>	<p>Самостоятельные игры с атрибутами</p> <p>«Торпеда»</p> <p>«Лодочка»</p> <p>«Торпеда»</p> <p>«Тоннель»</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>4</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>3</p>
----	---	---	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------



	Тренировать в плавании доской на груди и на спине с работой ног (5 метров). Закреплять умение дрейфовать на спине. Развивать силу, выносливость.	«Баржа» «Кто быстрее?»  «Медуза», «Звездочка».	6  4	2  1	4  3
4.	Продолжать обучать детей работе рук кролем на груди, согласовывая с дыханием (с доской в движении, стоя на месте).	«Мельница» «Поплавок» «Шарики»	7	2	5
5.	Учить согласованное движение юр киного с дыханием при плавании кролем в полной координации. Закреплять навыки по координации движений при плавании кролем на груди.	Самостоятельные игры с атрибутами Пальчиковая гимнастика  «Морской бой»	12  7	4  2	8  5
6.	Учить детей командными играми. Провести праздники в воде  закрепление плавательных навыков.	«Водное поло», «Морской бой» «Веселый водяной» «Мой додыр»	5  4	1  1	4  3
7.	Закрепить навыки плавания облегченным кролем (8-10 м). Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с атрибутами	4	1	3
	<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- Образовательная деятельность по плаванию - дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанник и усваивает плавательные движения.
- Развлечения и праздники в воде - Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

Методы обучения:

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение под воду простейших действий в воде;
- погружение в воду, в том числе головой;
- упражнения на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «сопорой и без»:

- движение руками и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений. Простейшие спады и прыжки

в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

### **2.3. Способы направления поддержки детской инициативы.**

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а также поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Одним из направлений работы с детьми является создание ситуаций, побуждающих детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Формирование самостоятельности, инициативности детей проводится в несколько этапов:

• знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главная задача этого этапа -

понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

• формирование самостоятельности при выполнении движений, умение ставить двигательную задачу собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения.

Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей).

В результате появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении. На каждом занятии по обучению плаванию находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации.

#### **2.4. Организация взаимодействия с педагогами.**

Педагогическая деятельность по реализации Программы предполагает совместную деятельность инструктора по обучению плаванию с педагогами и специалистами.

Инструктор по плаванию консультирует воспитателей, дает необходимые советы - как подготовить детей к первому посещению бассейна, о чем рассказать родителям, о затруднениях, достижениях и успехах детей. Воспитатели знакомятся с планом работы инструктора по плаванию, специалист обращает внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребенок, вместе обсуждают проведенные занятия, учитывают, кому из детей нужна индивидуальная помощь.

В группах имеют место традиционные взаимодействия специалистов детского сада с воспитателями, где специалисты прописывают подгрупповую и индивидуальную работу с детьми, комплексы игр и упражнений для закрепления. Инструктор по плаванию готовит подборки игр и игровых упражнений для «сухого» плавания, движения которого проводятся вне бассейна. Педагог проводит упражнения по обучению плаванию детей на суше с элементами дыхательной гимнастики, чтобы ребенок, заходя в бассейн, был подготовлен заранее не только физически, но и морально. Ведь ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя при плавании в бассейне, а затем и в водоеме. Уверенность в себе, гордость, огромное желание научиться плавать появляются у ребенка, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для плавания, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, знакомит с правилами поведения в бассейне непосредственно во время занятий. Помогая детям принимать гигиенические процедуры, воспитатель воспитывает у них навыки самообслуживания, уважительное отношение к гигиене и чистоте, умение оказывать помощь товарищу и чувство уважения друг к другу. Воспитатель проводит беседы о пользе занятий плаванием, проводит дидактические игры, знакомит детей с художественной литературой на эту тему.

#### **2.5. Взаимодействие с семьей воспитанников.**

В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно. На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования. Второй – подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями. На третьем – родители знакомятся с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья. На четвертом этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания. Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями: (родительские собрания, беседы, консультации, открытые занятия, праздники).

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей - положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с родителями способствует повышению результатов оздоровления детей.

### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Плавательный бассейн используется для реализации Программы, предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, а также проведения других массовых мероприятий ДОО. Площадь бассейна 51,8 м<sup>2</sup>. Размер ванны 6 м\*3 м. Глубина: не более 0,8 м. Число детей одновременно занимающихся в бассейне не более 12 человек. Освещение – естественное и искусственное. При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет.

Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивающими двигательную активность всех воспитанников. Образовательная среда характеризуется:

- Доступностью к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям.
- Безопасностью - соответствие всех элементов среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.
- Трансформируемостью пространства - возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.
- Вариативностью - наличием различных пространств (зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов, их периодическую сменяемость появления новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.

### 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы методы обучения, виды упражнений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяют использовать индивидуальный подход в обучении.

№ п/п	Наименование	Количество
1	Разделительные дорожки из киндоров	6
2	Игрушки-морских животных	4
3	Плавательные доски разных размеров	18
4	Игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров	25
5	Игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров	30
6	Коврик резиновый	13
7	Нарукавники разных размеров	12 пар
8	Надувная сетка для игр	1
9	Надувные круги разных размеров	6
10	Мячи резиновые разных размеров	6
11	Обручи плавающие (горизонтальные)	6
12	Лента флажка на весу (для разделения)	1
13	Очки для плавания	5
14	Судейский свисток	2
15	Секундомер	1
16	Часы-секундомер на стене	1
17	Термометр комнатный	2
18	Термометр для воды	2

Информационные и методические пособия:

- Схемы обучения плаванию.
- Плакаты.
- Карточки игр, способствующих:
  - ознакомлению со свойствами воды;
  - выработке навыка лежания на воде;
  - выработке навыка скольжения;
  - закреплению плавательных движений;
  - овладению простейшими прыжками
- Карточки игр, обучающих:
  - дыханию;
  - погружению и всплытию.
- Карточки различных гимнастик (дыхательная, пальчиковая и др.)

### **3.3. Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения программы.**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Получаемая в ходе мониторинга информация является основой для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- **Высокий уровень** – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- **Средний уровень** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильное выполнение упражнения. Ребенок выполняет с помощью взрослого.
- **Низкий уровень** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

### **3.4. Программно-методическое обеспечение.**

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.

2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.

3. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.

4. Егоров Б.Б. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: «ГномиД», 2004.

Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – ТЦСфера 2008.

## Учебный план по обучению плаванию.

Возрастная группа	Количество ООД			Количество часов		
	Внеделю	Вмесяц	Вгод	Внеделю	Вмесяц	Вгод
Младшая	2	8	72	30мин.	4ч.	36ч.
Средняя	2	8	72	40мин.	5ч. 20мин.	48ч.
Старшая группа	2	8	72	50мин.	6ч. 40мин.	60ч.
Подготовительная школьная группа	2	8	72	60мин.	8ч.	72ч.

## Расписание занятий по плаванию на 2023-2024 учебный год.

День недели	НОД в бассейне	Время проведения по группам
Среда	3-4 года	9.10-9.25 9.35-9.50
	4-6 лет	10.00-10.20 10.30-10.55
	5-7 лет	11.05-11.30 11.40-12.10
Пятница	3-4 года	9.10-9.25 9.35-9.50
	4-5 лет	10.00-10.20 10.30-10.55
	5-7 лет	11.05-11.30 11.40-12.10

## (3-4 года)

№	Название темы	Количество часов ООД в год.		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Общее представление о плавании.	2	1	1
3.	Обучение движению в воде.	13	3	10
4.	Погружение под воду, ныряние.	14	3	11
5.	Обучение скольжению на груди и на спине.	16	3	13
6.	Обучение технике плавания кролем.	23	6	17
7.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	17	55

## (4-5 лет)

№	Название темы	Количество часов ООД в год.		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Обучение движению в воде.	10	2	8
3.	Погружение под воду, ныряние.	19	5	14
4.	Обучение скольжению на груди и на спине.	15	4	11
5.	Обучение технике плавания кролем.	24	8	16
6.	Диагностика, тестирование.	2	-	2

	Итого:	72	20	52
--	--------	----	----	----

(5-6лет)

№	Названиетемы	КоличествочасовООДвгод.		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктажпотехникебезопасности,диагностика.	4	1	3
2.	Обучениедвижениямвводе.	2	-	2
3.	Погружениеподводу,ныряние.	15	3	12
4.	Плаваниенагрудиинаспине.	9	3	6
5.	Обучениерациональномудыханию.	13	4	9
6.	Обучениетехникеплаваниякролем.	23	7	16
7.	Спортивныеигры,праздникинаводе.	4	1	3
8.	Диагностика,тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	19	53

(6-7лет)

№	Названиетемы	КоличествочасовООДвгод.		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	4	1	3
2.	Ориентацияподводой.	3	-	3
3.	Плаваниенагрудиинаспине.	26	8	18
4.	Обучениерациональномудыханию.	7	2	5
5.	Обучениетехникеплаваниякролем.	19	6	13
6.	Спортивныеигры,праздникинаводе.	9	2	7
7.	Диагностика,тестирование.	4	1	3
	Итого:	72	20	52

