

Приложение
к Адаптированной образовательной программе
МАДОУ д/с № 4 «Солнечный лучик»

Рабочая программа
Адаптированной образовательной программы дошкольного образования
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 4 «Солнечный лучик»
образовательная область «Физическое развитие»
занятие «Обучение плаванию»
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
с тяжелыми нарушениями речи

г. Черняховск

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	9
3. Календарно - тематическое планирование	12
4. Учебно – методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса	19

1. Пояснительная записка

Каждый человек должен уметь плавать.

И чем раньше он научится, тем лучше.

От всего известного человечества физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то, и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на детей прекрасное оздоровительное действие

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка.

В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия, улучшается кожное дыхание. К тому же волны оказывают своеобразное массирующее действие на тело, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи.

Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Систематические занятия плаванием позволяют развивать у ребенка смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снимают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему, воспитывают уверенность в себе.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полу весомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм в целом.

Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию. Задача педагога – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Разделение группы на подгруппы по 7-8 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности обучающихся, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности. Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

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

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

Цель программы:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. сохранять и укреплять здоровье детей;
2. учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;

3. развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
4. совершенствовать ОДА, формировать правильную осанку.

Образовательные:

1. расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
2. ознакомить детей с различными способами плавания;
3. развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);
4. формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания.

Воспитательные:

1. воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
2. воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Принципы и подходы к формированию Программы:

1. Доступности.
2. Постепенности.
3. Систематичности с учётом индивидуальных возможностей.
4. Наглядности.
5. Сознательности и активности.

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

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

Характеристика особенностей развития детей

На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога. В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и

точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений.

У ребенка семи лет продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Ближе к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и тому подобные.

Существенные отличия в двигательной деятельности ребенка 6-7 лет заключаются в следующем: в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранение лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров обучающийся проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий.

В движениях дошкольника 6-7 лет видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей.

В старшем дошкольном возрасте происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего обучающегося в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

В старшем дошкольном возрасте физическое развитие у девочек протекает более интенсивно, чем у мальчиков. Скачок физического развития в 6-7 летнем возрасте обусловлен нейроэндокринными перестройками в детском организме. Медики считают этот период критическим, отмечают снижение физической и психической выносливости и повышение риска возникновения заболевания.

Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети часто не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. В 6-7 лет отмечается существенное развитие дыхательной системы: у ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей обучающихся.

К шести годам у дошкольника значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. К семи годам значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и

конечностей, обеспечивающие разнообразные сложные движения: бег, прыжки, лазанье и так далее.

Мышечная система производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию - защищает от ударов, повреждений костной системы и внутренних органов.

Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. К семи годам происходит развитие опорно-двигательной системы: кости скелета слегка изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается.

В старшем дошкольном возрасте устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника. В 6-7 лет отмечается интенсивный рост черепных костей.

С семи лет начинается срастание костей таза, поэтому опасны прыжки в высоту на твердую поверхность. Это может привести к деформации костей таза.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника.

Сердечно-сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К шести годам она продолжает развиваться и растет вместе с увеличением размеров тела. К семи годам сердце приобретает форму взрослого. Пульс становится устойчивым, ритмичным, менее частым.

Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Нервная система стабилизируется, поведение становится более устойчивым. Хорошо регулируются двигательные функции, в том числе - мелкая моторика.

Основная дифференцировка нервных клеток к концу дошкольного возраста почти заканчивается, но сохраняется легкая возбудимость.

Присущие 6-7 летним детям возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков - ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Период старшего дошкольного возраста (6-7 лет) характеризуется увеличением роста и пропорций тела, развитием и перестройкой всех физиологических систем организма.

Ускоряет и качественно изменяет процесс развития всех систем организма целенаправленная работа по физическому развитию дошкольников.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывает на них тренирующее, развивающее действие. Благодаря разнообразным движениям улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы.

Задачи по обучению плаванию детей 6-7 лет

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

Сроки реализации

Распределение учебного материала

№ п/п	Занятие	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Всего часов (в год)
-------	---------	-----------------------------	---------------------------	---------------------

1	Обучение плаванию	1 раз в неделю	30 минут	36 часов
---	-------------------	-------------------	----------	----------

2. Планируемые результаты освоения программы

1. Имеет представление об оздоровительном и прикладном значении плавания.
2. Знаком с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
3. Погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде.
4. Выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. Выполняет серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
6. Бегаёт парами.
7. Всплывает «поплавком», затем разводя ноги и руки, образует «звездочку».
8. Достает предметы со дна, выполняет игровое упражнение «Ловец».
9. Скользит на груди с работой ног, с работой рук.
10. Освоил отталкивание от стенки бассейна с последующим скольжением.
11. Освоил дыхание с поворотом головы в сторону.
12. Совершенствует работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
13. Умеет скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
14. Плавает удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.
15. Стремится проплыть всё большие и большие расстояния.
16. Ныряет в обруч, проплывает тоннель, подныривает под гимнастическую палку.
17. Выполняет попеременную работу рук, соблюдая правила последовательности, при плавании кролем на груди с предметом в руках.
18. Играет в водное поло в команде и взаимодействует с участниками.

В целях индивидуализации образования, оптимизации работы с группой детей 3 раза в год проводится педагогическая диагностика, результаты которой заносятся в карту наблюдения ребёнка.

Цель – формирование целостного представления о качестве обучения ребёнка 6-7 лет плаванию.

Цель диагностики плавательных умений обусловила его задачи:

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

Карта наблюдения _____ в 20__ - 20__ уч. г.

(Ф.И. ребёнка)

№ п/п	Показатели возрастного развития	Частота проявления			Самостоятельность в выполнении			Инициативность			Примечание
		Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	
В области физического развития											
1	Вдох и выдох в воду										
2	Лежание на груди										
3	Лежание на спине										
4	Скольжение на груди с движением ног										
5	Скольжение на спине с движением ног										
6	Плавание способом «Кроль» на груди										

Условные маркеры:

✓ «обычно» (+) – означает, что данный показатель является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего;

✓ «изредка» (+-) – означает, что данный показатель не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности и/или поведении время от времени;

✓ «никогда» (-) – означает, что данный показатель не проявляется в деятельности и поведении ребенка.

Вывод на начало учебного года:

Вывод на середину учебного года:

Вывод на конец учебного года:

План на дальнейшую перспективу и развитие ребёнка:

3. Календарно - тематическое планирование

ОО «Физическое развитие»

Занятие «Обучение плаванию»

Месяц/ № занятия	Количество часов	Тема	Цели/ задачи	Планируемые результаты
Сентябрь № 1	1	Правила личной гигиены.	Напомнить о правилах личной гигиены.	- имеет представление о том, как нужно готовиться к занятиям по плаванию; - ознакомлен с правилами личной гигиены.
Сентябрь № 2	1	Спуск в воду.	Научить спускаться по лестенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы.	- умеет правильно спускаться и подниматься по лестенке.
Сентябрь № 3	1	Передвижение в воде парами.	Упражнять в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	- не боится воды; - передвигается группой, взявшись за руки.
Сентябрь № 4	1	Погружение в воду до подбородка.	Упражнять погружаться в воду до подбородка; не бояться брызг.	- уверенно окунается в воду до подбородка; - не вытирает лицо после попадания воды.
Октябрь № 5	1	Погружение в воду.	Упражнять в погружении в воду с головой.	- ознакомлен с последовательностью выполнения движений при погружении в воду с головой.

Октябрь № 6	1	Погружение в воду с головой.	Продолжать приучать не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	- без страха погружается в воду с головой; - не вытирает лицо после погружения в воду; - выполняет открывание глаз в воде.
Октябрь № 7	1	Однократный выдох в воду.	Напомнить об однократном выдохе в воду.	- вспомнил, как выполняется однократный выдох в воду.
Октябрь № 8	1	Вдох и выдох в воду.	Учить делать вдох и выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	- самостоятельно выполняет вдох и выдох в воду; - выполняет открывание глаз в воде; - имеет представление о том, как принимать горизонтальное положение в воде.
Ноябрь № 9	1	Лежание на воде.	Учить лежать на поверхности воды; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	- имеет представление о том, как фиксировать положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - умеет выполнять полный вдох и выдох в воду; - ориентируется в пространстве.
Ноябрь № 10	1	Ориентирование под водой.	Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	- ознакомлен с тем как нужно ориентироваться под водой.
Ноябрь № 11	1	Скольжение.	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить	- без страховки скользит на груди;

			выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	- умеет самостоятельно погружаться в воду с головой; - выполняет задания по сигналу.
Ноябрь № 12	1	Скольжение на груди.	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	- самостоятельно выполняет скольжение на груди; - умеет самостоятельно погружаться в воду с открытыми глазами.
Декабрь № 13	1	Всплывание и лежание на воде на груди.	Учить всплывать и лежать на груди; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	- самостоятельно выполняет лежание на груди и всплывание; - ориентируется в воде во время движения.
Декабрь № 14	1	Всплывание и лежание на воде на спине.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем.	- самостоятельно фиксирует положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - умеет ориентироваться под водой; - может самостоятельно выполняют работу ног как при плавании кролем на груди.
Декабрь № 15	1	Скольжение на груди с выдохом.	Ознакомить со скольжением на груди с выдохом в воду; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	- ознакомлен с выдохом в воду во время скольжения на груди; - выполняет продолжительный выдох в воду.
Декабрь № 16	1	Скольжение с отталкиванием	Упражнять в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна);	- самостоятельно выполняет отталкивание от стенки бассейна,

			формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	с последующим скольжением.
Январь № 17	1	Скольжение с предметом в руках с выдохом.	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде.	- выполняет скольжение, совершая выдох в воду; - продолжает закреплять навык открывания глаз в воде.
Январь № 18	1	Скольжение на груди с движением ног.	Продолжать разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	- выполняет работу ног, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди с предметом в руках; - выполняет передвижения по дну бассейна с движением рук, как при плавании стилем кроль.
Январь № 19	1	Плавание на груди с доской и попеременным движением рук.	Обучать технике гребка двумя руками в плавании кролем на груди с доской; закреплять навык открывания глаз в воде.	- выполняет попеременную работу рук, соблюдая правила последовательности, при плавании кролем на груди с предметом в руках; - открывает глаза в воде.
Январь № 20	1	Плавание на груди с работой ног и гребковым движением одной рукой.	Обучать к согласованной работе рук при плавании кроль на груди; продолжать обучать в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна).	- имеет представление о согласованной работе рук при плавании кролем на груди; - самостоятельно выполняет отталкивание от стенки бассейна

				с последовательным скольжением.
Февраль № 21	1	Скольжение с доской с вдохом и выдохом в воду и работой руки.	Продолжать обучать технике гребка руками и работе ног в плавании кролем на груди с доской; обучать правильному дыханию при плавании кролем на груди в полной координации.	- выполняет гребки руками и работу ног соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди; - умеет правильно дышать при плавании кролем на груди в полной координации.
Февраль № 22	1	Обучение дыханию при плавании кролем.	Обучать правильному дыханию во время плавания в одну сторону; закреплять навык вдоха и выдоха в воду.	- имеет представление о том, как правильно дышать в одну только сторону во время плавания кролем на груди; - самостоятельно выполняет вдох и выдох в воду.
Февраль № 23	1	Закрепление дыхания при плавании стилем кроль.	Продолжать обучать правильному дыханию во время плавания в одну сторону; закреплять навык вдоха и выдоха в воду.	- самостоятельно выполняет вдох и выдох в одну сторону при плавании кролем на груди; - закрепляет навык вдоха и выдоха в воду.
Февраль № 24	1	Обучение дыхания в обе стороны.	Обучать правильному дыханию во время плавания в обе стороны.	- имеет представление о том, как нужно правильно выполнять вдох и выдох в обе стороны.
Март № 25	1	Плавание на спине с работой ног.	Обучить работе ног при плавании на спине; продолжать развивать ориентировку в воде и	- выполняет работу ног, соблюдая правила последовательности при

			самостоятельность действий.	плавании кролем на спине; - самостоятельно ориентируется в воде.
Март № 26	1	Плавание на спине с работой рук и ног.	Обучать к согласованной работе рук, ног в плавание кролем на спине.	- выполняет работу ног и рук, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на спине.
Март № 27	1	Совершенствование плавания.	Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.	- совершенствует навыки плавания стилем кроль на спине.
Март № 28	1	Разучивание движений ног брассом.	Разучить движения ног у бортика, при плавании стилем брасс; продолжать совершенствовать навыки плавания кроль на спине.	- имеет представление о работе ног при плавании стилем брасс; - самостоятельно плавает стилем кроль на спине.
Апрель № 29	1	Скольжение с доской, с работой ног стилем брасс.	Продолжаем учить движение ног при плавании стилем брасс; совершенствовать вдох и выдох в воду.	- самостоятельно выполняет работу ног при плавании брассом. - совершенствует вдох и выдох в воду.
Апрель № 30	1	Разучивание движений рук стилем брасс.	Разучить движения рук при плавании стилем брасс на суше затем в воде; совершенствовать работу ног при плавании брассом.	- имеет представление о работе рук при плавании стилем брасс; - выполняет работу ног при плавании брассом.
Апрель № 31	1	Обучение синхронизации всех действий.	Обучать к согласованной работе рук, ног в плавании стилем брасс	- самостоятельно выполняет работу ног и рук при плавании брассом.

Апрель № 32	1	Совершенствование синхронизации всех действий.	Продолжаем обучение к согласованной работе рук, ног в плавании стилем брасс.	- совершенствует работу ног, рук соблюдая правила последовательности при плавании брассом.
Май № 33	1	Знакомство с игрой водное поло.	Ознакомление и рассказ о водном поло; обучение элементарным движениям при игре в водное поло.	- ознакомлен с игрой в водное поло; - имеет представление о движениях в игре.
Май № 34	1	Игра в водное поло.	Продолжить обучение элементарным движениям в игре водное поло, скольжения, прыжки, работа с мячом; научиться играть в команде в водное поло, взаимодействие с участниками.	- выполняет элементарные движения в игре; - учится играть в команде и взаимодействовать с участниками.
Май № 35	1	Водное поло (закрепление).	Закрепление элементарным движениям в игре водное поло, скольжения, прыжки, работа с мячом; продолжать учиться играть в команде, взаимодействие с участниками.	- самостоятельно выполняет движения в игре водное поло; - самостоятельно играет в игру соблюдая правила; - умеет играть в команде и взаимодействовать с участниками.
Май № 36	1	Плавание стилем кроль.	Закрепление обучения технике плавания стилем кроль.	- свободно плавает стилем кроль.

4. Учебно – методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющие контролировать температуру воды, воздуха в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасны для здоровья и жизни обучающихся, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2-2.5м), спасательные круги; разделительные дорожки.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски, надувные игрушки, мячи, мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, обручи для упражнений на погружение в воду.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Основная программа:

«Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина, Москва, 1991 г.

Методическая литература:

Велитченко В. «Как научиться плавать». – Москва, 2000 г.

Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». – М, 1985 г.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». - М.; Просвещение, 1991 год.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – Москва, 2012 г.

Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008 г. (Здоровый малыш).

«150 эстафет для детей дошкольного возраста». Е.Ф. Желобкович – Москва: Издательство «Скрипторий», 2013 г.

Материально–техническое обеспечение:

Плавательные доски - 20 шт.

Плавательные круги - 10 шт.

Нарукавники - 20 шт.

Мячи (разного диаметра и фактуры) - 20 шт.

Тонущие игрушки - 25 шт.

Нудолсы - 20 шт.

Плавающие игрушки - 20 шт.

Обручи - 10 шт.

Разделительная дорожка 6 м*11, 12м*2

Гимнастические палки - 25 шт.