

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 с задержкой психического развития 3-7 (8) лет

г. Черняховск

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3. Календарно - тематическое планирование .....	14
4. Учебно – методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса .....	22

## 1. Пояснительная записка

Недостаток двигательной активности является для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития обучающегося. Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с нарушенным интеллектом путем привлечения их к регулярным занятиям плавания. В настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Плавание для детей с умственной отсталостью, это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния ребёнка, поэтому инструктору по физической культуре для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения занятий:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности ребенка;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль детей. Занятия позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Занятия плаванием влияют на развитие личности ребенка с ограниченными возможностями, так как деятельность всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Программа начального обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и, имеющихся в наличии телесно-

двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характер.

### **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. совершенствование ОДА, формирование правильной осанки.

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**

Содержание программы построено на психолого – педагогических принципах и подходах обучения детей:

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей развития.
- Деятельный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.
- Принцип связи обучения с жизнью дает возможность формировать у детей жизненно необходимые прикладные навыки плавания, развивать физические и психологические качества.
- Принцип наглядности обеспечивает формирование точных и ясных представлений об изучаемых при выполнении упражнениях, действиях. Для этого используется словесно – образная наглядность, повышающие активность функционирования зрительного, тактильного, двигательного анализаторов.

- Принцип постепенности, доступности от простого к сложному, предусматривает педагогическую закономерность формирования навыков.
- Принцип систематичности включает регулярные плановые занятия.
- Принцип прочности овладения знаниями, умениями и навыками включает многократное повторение движений.
- Принцип обучения на высоком уровне трудности включает требование к проявлению у детей волевых качеств. Для этого даются задания: на проплывание максимального количества метров со сменой способов плавания, с выполнением сбивающих упражнений (ныряние, плавание с предметом и т. д.) В этом принципе широко используются приемы психологического воздействия со стороны проводящего занятия и самовнушение самого ребенка.
- Принцип гуманизации предполагает переоценку всех компонентов педагогического процесса в свете человеко образующих функций, когда основным смыслом образования становится развитие личности.
- Принцип развития адресован к интеллектуальной сфере личности. Предполагает развертывание таких методик, которые направляют педагогический процесс на развитие творческой, мыслительной деятельности самообразование.
- Принцип индивидуализации нацелен на учет уровня развития способностей каждого воспитанника, формирование индивидуальных планов, программ воспитания.
- Принцип дифференциации предполагает формирование групп, потоков с учетом индивидуальных особенностей.
- Принцип целостности образования, основанный на единстве процессов развития, обучения и воспитания.
- Принцип интеграции содержания образования включает на занятиях по плаванию решение ряда задач в данной образовательной области путем их реализации в других образовательных областях: «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Развитие личности происходит в ее собственной деятельности. Отсюда главным условием для достижения целей развития в процессе обучения является включение каждого ребенка на каждом учебном занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, уровня подготовки.

Воспринимая ребенка таким, какой он есть, со своими слабыми и сильными сторонами, но ориентируясь на его индивидуальность, мы должны создать условия для самореализации этой личности.

### **Особенности осуществления образовательного процесса**

Обучение плаванию для детей представляет ряд трудностей. Первой из них является страх перед водой, связанный с пребыванием человека в необычной среде, в ее непосредственной близости к дыхательным путям, органам зрения,

слуха. Попадание воды в эти органы вызывает у обучающихся, не умеющих плавать, отрицательные реакции, тормозят обучение, у обучающегося наблюдаются измененная мимика, сжатые губы, бледность лица, плаксивость, скованные движения, напряженные мышцы, плохое реагирование на словесные воздействия педагога.

Второй трудностью для не умеющих плавать является необходимость овладения рациональной техникой плавательных движений различных способов плавания, чтобы выбрать индивидуально каждому для себя наиболее удобное, получающееся сочетание движений и проплыть первые метры в жизни.

Для снижения влияния трудностей на начальном этапе обучения используются ряд психологических и педагогических воздействий.

В первом случае для этого используются приемы, комплексы, игры с психолого-коррекционными упражнениями. С их помощью регулируются процессы, связанные как с излишним возбуждением, так и активацией сил, если они почему-либо недостаточны.

При разучивании движения руками или ногами применяются образные сравнения: надувная игрушка, «звездочка», «стрелочка», «дуем на чай», решающие как общие, так и частичные задачи, направленные на понимание сущности изучаемого движения. Главное, чтобы они были понятны детьми, а изучаемые с их помощью движения стали более доступными.

Желаемый результат получается в результате многократного повторения, самовнушения ряда составленных комплексов. Дети сначала знакомятся с комплексом коррекционных упражнений, затем разучивают и используют их в своей практике при нахождении в воде. Преподаватель в зависимости от задач занятия, выполняемых упражнений и действий включает эти комплексы в определенные моменты, игры.

Во втором случае дети выполняют все плавательные движения, действия только непосредственно в воде. Детям и их родителям даются подобные домашние задания для выполнения в домашней ванне.

В основу обучения положено последовательно - одновременное разучивание элементов техники плавания и полного согласования движений с вариантами дыхания в различных способах плавания.

Обучение начинается с освоения элементов техники плавания спортивными способами с вариантами дыхания. На базе разученных элементов спортивных способов плавания формируются в первую очередь полные сочетания движений руками, ногами с вариантами дыхания в облегченных способах плавания.

Особое внимание обращается на медленное плавание с удлиненной паузой скольжения, направленное на изучение согласования движений с дыханием.

Такой подход отвечает требованиям: доступности обучающимся предлагаемых им упражнений и действий, сокращает до минимума формирование навыка проплывания уже на первых занятиях первых метров облегченными способами; ускоряет освоение спортивных способов и выбор индивидуально каждому своего «любимого» способа.

Как правило, «элементы» техники плавания, полное сочетание в плавании облегченными и спортивными способами осуществляются последовательно - одновременно в рамках одного занятия или ряда занятий в определенных периодах обучения. Для стабилизации устойчивого навыка в отдельных периодах обучения ведется в воде углубленное разучивание, совершенствование как отдельных элементов техники, так и полного согласования движений одним из облегченных и спортивных способов плавания.

На занятиях, как правило, используется групповой метод обучения, когда воспитанник знакомится с общими для всех знаниями, умениями и навыками, но осваивает их по-разному, индивидуально.

Последнее занятие каждого периода является контрольным. Индивидуально оценивается каждый воспитанник по выполнению элементов техники плавания и полного согласования движений способами плавания и метражу.

Парциальная программа включает прохождение учебного-материала с использованием комплексов психолого-коррекционных упражнений и ряд периодов обучения с сентября по май.

### **Характеристика детей с задержкой психического развития**

Задержка психического развития (ЗПР) – это нарушение нормального темпа психического развития. Дети с задержкой психического развития не имеют нарушений отдельных анализаторов и крупных поражений мозговых структур, но отличаются незрелостью сложных форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, нарушенной работоспособности.

Задержка психического развития у ребенка означает наличие значительного отставания в развитии умственных способностей и поведенческих навыков соответственно его фактического возраста. Дети со средней задержкой развития проявляют выраженное замедление развития в течение своих дошкольных лет. Чем такие дети становятся старше, различия в общем умственном развитии и поведенческих навыках по сравнению с их сверстниками, при отсутствии правильного лечения, становятся только шире. Недостатком способности к умственному восприятию и переработке внешней информации ребенок с задержкой развития является плохая память, несообразительность, проблемы внимания, речевые трудности и отсутствие желания обучаться.

## Память

Дети с задержкой развития с трудом запоминают информацию, в особенности они испытывают трудности с кратковременной памятью, затрачивают больше времени на запоминание информации, им сложнее удерживать в памяти большие объемы информации, чем их сверстникам за это же время. Что касается долговременной памяти, то дети с задержкой развития способны к запоминанию информации и извлечению ее из памяти спустя дни и недели, так же, как и их сверстники.

Нарушения речи при задержке психического развития преимущественно имеют системный характер и входят в структуру дефекта. Многим детям присущи недостатки звукопроизношения и фонематического развития, имеется ограниченный словарный запас. На уровне импрессивной речи отмечаются трудности в понимании сложных, многоступенчатых инструкций, логико-грамматических конструкций типа «Коля старше Миши», «Береза растет на краю поля», плохо понимают содержание рассказа со скрытым смыслом, затруднен процесс декодирования текстов, т.е. затруднен процесс восприятия и осмысления содержания рассказов, сказок, текстов для пересказа.

Грамматический строй речи отличается рядом особенностей: ряд грамматических категорий детей практически не используют в речи, однако, если сравнивать количество ошибок в употреблении грамматических форм слова и в употреблении грамматических конструкций, то явно преобладают ошибки второго типа. Ребенку трудно воплотить мысль в развернутое речевое сообщение, хотя ему и понятно смысловое содержание изображенной на картинке ситуации или прочитанного рассказа, и на вопросы педагога он отвечает правильно.

Следует отметить, что характер речевых нарушений у детей с задержкой психического развития может быть самым разным, так же как может быть разным соотношение нарушений отдельных компонентов языковой системы.

При задержке психического развития отмечается слабость словесной регуляции действий. Поэтому методический подход предполагает развитие всех форм опосредования: использование реальных предметов и предметов заместителей, наглядных моделей, а, так же, развитие словесной регуляции. В различных видах деятельности важно учить детей сопровождать речью свои действия, подводить итог выполненной работе, а на более поздних этапах – составлять инструкции для себя и для других, т.е. обучать действиям планирования. Рассматривая психологическую структуру задержки психического развития в дошкольном возрасте, можно выявить ее основные звенья: недостаточную сформированность мотивационно-целевой основы деятельности, сферы образов-представлений, недоразвитие знаково-символической деятельности.



## Игра

Все названные особенности наиболее ярко проявляются на уровне игровой деятельности детей с задержкой психического развития. У них снижен интерес к игре и к игрушке, с трудом возникает замысел игры, сюжеты игр тяготеют к стереотипам, преимущественно затрагивают бытовую тематику. Ролевое поведение отличается импульсивностью, например, ребенок собирается играть в «больницу», с увлечением одевает белый халат, берет чемоданчик с «инструментами» и идет в магазин, так как его привлекли красочные атрибуты в игровом уголке и действия других детей. Не сформирована игра и как совместная деятельность: дети мало общаются между собой в игре, игровые объединения неустойчивы, часто возникают конфликты, коллективная игра не складывается. Незрелость эмоционально-волевой сферы детей с задержкой психического развития обуславливает своеобразие формирования их поведения и личностных особенностей.

Страдает сфера коммуникации. По уровню коммуникативной деятельности дети находятся на более низкой ступени развития, чем сверстники. Так, исследования Е.Е. Дмитриевой показали, что старшие дошкольники с задержкой психического развития не готовы к вне ситуативно-личностного общения со взрослыми, в отличие от своих нормально развивающихся сверстников, они достигают лишь уровня ситуативно - делового общения.

Эти факты необходимо учитывать при построении системы педагогической коррекции. Отмечаются проблемы в формировании нравственно-этической сферы: страдает сфера социальных эмоций, дети не готовы к «эмоционально теплым» отношениям со сверстниками, могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми, дети слабо ориентируются в нравственно этических нормах поведения.

## Скорость обучения

Интенсивность овладения новыми знаниями и навыками у детей с ЗПР ниже, чем у их сверстников с развитием в пределах нормы. Часто используемым показателем в этом случае служит количество занятий, после которых ребенок способен решить ту, или иную задачу самостоятельно, без посторонней помощи.

## Внимание

Способность к реагированию на важные детали предстоящей для решения задачи является характеристикой продуктивности обучения ребенка. Дети с задержкой развития имеют сложности с вниманием к основным чертам изучаемой задачи, в тоже время отвлекаясь на несущественные или вообще посторонние детали.

Кроме того, обучающиеся с ЗПР, часто испытывают трудности с необходимостью удерживать внимание во время изучения задачи. Проблемы с

вниманием усложняют детям возможность получения, усвоения и использования новых знаний и навыков.

Эффективным воспитательным решением для детей с ЗПР должен стать систематический контроль основных признаков концентрации зрительного внимания, так же, как и контроль отвлекающих признаков. Применение практики поддержки длительного внимания у детей с ЗПР значительно повышает их успехи в обучении и применении новых полученных знаний и навыков. Общая характеристика обучения. Дети с нарушениями развития, в особенности с ЗПР, часто испытывают трудности с использованием новых полученных знаний и навыков в обстановке или ситуации, отличной от той, где они получили эти навыки.

Такое обобщение изученного происходит у обычных детей без усилий, дети же с задержкой развития нуждаются в закреплении полученных знаний и навыков в разных ситуациях.

#### Мотивация

Часть детей с задержкой развития проявляют выраженное отсутствие интереса к обучению или решению возникающих проблем. Они проявляют беспомощность, в состоянии, в котором обычный ребенок, даже имеющий негативный опыт в решении поставленной задачи, ожидает положительный результат от приложенных усилий. При возникновении ситуации, требующей решения, дети с ЗПР могут быстро сдаваться и отказываться от приложения усилий, либо ожидать помощи. Часть детей с ЗПР не могут подойти к решению проблемы самостоятельно, так как не ощущают контроля над ситуацией и полагаются на помощь или принятие решения со стороны. Таким детям особенно необходима поддержка со стороны родителей и при неоднократном успешном выполнении задачи с ребенком, ему необходимо позволить выполнить ее самостоятельно, при этом, после собственного успеха, и его повторения, ребенок приобретет способность решать проблемы, не отличаясь от остальных детей.

#### Поведение

Дети с задержкой развития имеют явные сложности с адаптивным поведением. Эта особенность может проявляться в самых разнообразных формах. Ограниченные способности самообслуживания и социальных навыков, так же как серьезные недостатки поведения - это характерные черты ребенка с задержкой развития.

Болезненное восприятие критики, ограниченный самоконтроль, странное или неуместное поведение, так же как агрессия или даже собственное членовредительство, наблюдаются у обучающихся с задержкой развития. Задержка психического развития, включая расстройства поведения, может

сопутствовать ряду генетических заболеваний. В целом, чем сильнее степень задержки развития, тем сложнее проблемы с поведением.

#### Самообслуживание и повседневные навыки

Дети с задержкой развития, нуждающиеся во всесторонней поддержке, должны быть обучены базовым навыкам самообслуживания, такими как одевание, прием пищи, личной гигиене. Прямое обучение и поддержка, дополнительные подсказки, упрощенные методы необходимы для облегчения им трудностей и повышения качества их жизни. Большинство детей с незначительной задержкой развития обучаются всем базовым навыкам самообслуживания, но они испытывают необходимость в обучении им этим навыкам, для дальнейшего их независимого использования.

#### Задачи по обучению плаванию детей с ЗПР 3-7 лет

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

#### Сроки реализации

##### Распределение учебного материала

№ п/п	Культурная практика	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Всего часов (в год)
1	Обучение плаванию	1 раз в неделю	25-30 минут	36 часов

## 2. Планируемые результаты освоения программы

1. Ознакомлен с разнообразными способами плавания. Понимает значение плавания.
2. Знает правила поведения в бассейне (на воде).
3. Уверенно погружается в воду с головой.
4. Безбоязненно открывает глаза в воде, ориентируется под водой, доставая со дна различные предметы.
5. Бегают парами.
6. Совершенствует умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот).
7. Приучается чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.
8. Выполняет упражнение на дыхание «Ветерок».
9. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
10. Выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
11. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно.
12. Учится безбоязненно держаться на воде.
13. Разучивает согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.
14. Разучивает движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и в воде, на месте и в ходьбе.
15. Пытается проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
16. Выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
17. Скользит на груди, выполняет упражнения в паре «На буксире».
18. Выполняет упражнения «Звездочка», «Медуза».

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 с задержкой психического развития 3-7 лет.

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.	
<b>В области физического развития</b>											
1	Свободное передвижение по дну бассейна										
2	Выдохи в воду										
3	Погружение в воду с головой										
4	Доставание игрушек со дна бассейна										

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	Экскурсия в бассейн.	Ознакомить с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.	- имеет представление о бассейне; - ознакомлен с правилами поведения в бассейне.
Сентябрь № 2	1	Правила личной гигиены.	Напомнить о правилах личной гигиены.	- имеет представление о том, как нужно готовится к занятиям по плаванию; - ознакомлен с правилами личной гигиены.
Сентябрь № 3	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 № 4	1	Передвижение в воде парами.	Упражнять в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	- не боится воды; - передвигается группой, взявшись за руки.
Октябрь № 5	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 № 6	1	Погружение в воду.	Упражнять в погружении в воду с головой.	- ознакомлен с последовательностью

				выполнения движений при погружении в воду с головой.
Октябрь № 7	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 № 8	1	Однократный выдох в воду.	Напомнить об однократном выдохе в воду.	- вспомнили, как выполняется однократный выдох в воду.
Ноябрь № 9	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 № 10	1	Ориентирование под водой.	Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	- ознакомлен с тем как нужно ориентироваться под водой.
Ноябрь № 11	1	Лежание на воде с поддержкой.	Учить лежать на поверхности воды с поддержкой; 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 № 12	1	Лежание на воде.	Продолжать обучать лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	- имеет представление о том, как фиксировать положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - самостоятельно выполняет работу ног как при плавании кролем на груди; - умеет ориентироваться под водой.
Декабрь № 13	1	Всплывание и лежание на воде на спине.	Закреплять умение свободно лежать на воде; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем.	- самостоятельно фиксирует положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - может самостоятельно выполняют работу ног как при плавании кролем на груди.
Декабрь № 14	1	Скольжение с поддержкой.	Учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	- ознакомлен со скольжением на груди; - выполняет задания по сигналу.
Декабрь № 15	1	Скольжение.	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	- без страховки скользит на груди; - умеет самостоятельно погружаться в воду с головой; - выполняет задания по



				сигналу.
Декабрь № 16	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.
Январь № 17	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.
Январь № 18	1	Движение ногами.	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа; развивать координацию в движениях в воде.	- выполняет работу ног, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди; - развита координация в движениях.
Январь № 19	1	Движение ногами в упоре лежа.	Продолжать приучать принимать горизонтальное положение в воде, двигать ногами как при плавании кролем.	- самостоятельно выполняет работу ног как при плавании кролем на груди; - не боится принимать горизонтальное положение в воде.
Январь № 20	1	Движение ногами в скольжении на груди.	Разучивать движения ногами в скольжении на груди; продолжать развивать координацию в движениях в	- выполняет работу ног, соблюдая правила последовательности при

			воде.	плавании кролем на груди.
Февраль № 21	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.
Февраль № 22	1	Обучение скольжению с отталкиванием.	Ознакомить со скольжением (отталкиваясь от стенки бассейна); воспитывать самостоятельность, смелость.	- ознакомлен с последовательностью выполнения отталкивания от стенки бассейна.
Февраль № 23	1	Закрепление скольжения с отталкиванием.	Продолжать обучение скольжением (отталкиваясь от стенки бассейна); воспитывать самостоятельность, смелость.	- уверенно выполняет отталкивание от стенки бассейна, с последующим скольжением.
Февраль № 24	1	Скольжение с предметом в руках.	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с предметом в руках; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	- умеет открывать глаза в воде; - самостоятельно выполняет скольжение с предметом в руках; - ориентируются в воде.
Март № 25	1	Скольжение с доской в руках.	Закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	- совершенствует открывание глаз в воде; - самостоятельно выполняет скольжение с плавательной доской.
Март № 26	1	Скольжение на спине с поддержкой.	Знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду.	- ознакомлен со скольжением на спине; - самостоятельно выполняет

				ВЫДОХ В ВОДУ.
Март № 27	1	Скольжение на спине с работой ног.	Разучивать скольжение на спине с работой ног, приучать действовать по сигналу.	- ознакомлен со скольжением на спине с работой ног; - выполняет задания по сигналу инструктора.
Март № 28	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.
Апрель № 29	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.
Апрель № 30	1	Плавание кролем на груди с предметом.	Учить плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	- умеет плавать на груди с предметом в руках, при помощи движения ног; - ориентируется в пространстве.
Апрель № 31	1	Обучение скольжению с вдохом и выдохом в воду и работой ног.	Ознакомить с упражнениями в скольжении на груди с движением ног в сочетании с выдохом и вдохом.	- ознакомлен со скольжением на груди с движением ног в сочетании с выдохом и

				вдохом, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди.
Апрель № 32	1	Закрепление скольжения с вдохом и выдохом в воду и работой ног.	Продолжать учить скольжению на груди с движением ног в сочетании с выдохом и вдохом.	- самостоятельно выполняет скольжение на груди с движением ног в сочетании с выдохом и вдохом, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди.
Май № 33	1	Обучение скольжению с отталкиванием на спине.	Обучать в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); воспитывать самостоятельность, смелость.	- выполняет отталкивание от стенки бассейна, в скольжении соблюдая последовательность.
Май № 34	1	Закрепление скольжения с отталкиванием на спине.	Продолжать обучать в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине.	- самостоятельно выполняет отталкивание от стенки бассейна с последующим скольжением; - умеет самостоятельно скользить на спине.
Май № 35	1	Скольжение на груди с дыханием.	Закреплять навык согласования движений ног кролем на груди с дыханием; совершенствовать умение скользить на спине.	- выполняет согласованную работу ног с дыханием, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди в упоре на месте; - самостоятельно скользит на

				спине.
Май № 36	1	Скольжение на груди с работой рук.	Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами; приучать обучающихся правильно оценивать свои достижения.	- имеет представление о работе рук во время скольжения; - выполняет ритмичные непрерывные движения ногами; - самостоятельно оценивает свои достижения.

#### **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 (2-2.5 м), 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 - 10 шт.

Нудолсы - 20 шт.

Плавающие игрушки - 25 шт.

Обручи - 10 шт.

Разделительная дорожка 6 м\*11, 12м\*2

Гимнастические палки - 25 шт.