

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 15»

Принято  
Протокол заседания  
педагогического совета №1  
от 31.08.2021

Утверждаю,  
Заведующий Д.М. Кузнецова/  
Приказ №99 от 31.08.2021



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Обучение плаванию»

Разработчики:  
Капарулина М.А.  
Возрастная категория детей 3-7 лет

г. Череповец, 2021

## Содержание

<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Особенности психофизического развития детей	3
1.3	Цель и задачи	6
1.4	Принципы построения и реализации программы	7
1.5	Планируемые результаты	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Годовой календарный учебный график	8
2.2	Учебный план	9
2.3	Календарно-тематическое планирование	10
2.4	Требования к качеству освоения программного материала	12
2.5	Формы организации занятий	12
2.6	Формы промежуточной аттестации	14
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>16</b>
3.1	Материально – техническое обеспечение при организации занятий плаванием детей дошкольного возраста	16
3.2	Методическое обеспечение	17
3.3	Список литературы	18

## **1.Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Актуальность - выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям 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. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

### **1.2 Особенности психофизического развития детей.**

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг. (в3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту- в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только

намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительной работы осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, которая не является основной образовательной программой по плаванию МАДОУ «Детский сад №15».

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» по плаванию адаптирована к условиям МАДОУ «Детский сад №15», рассчитана на 2 года обучения для детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек), **продолжительностью 30 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по май месяц**. Количество занятий: **в неделю - 1 раз; в месяц - 4; в год - 36**; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка

### 1.3 Цель и задачи

**Целью** данной программы является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

#### **Оздоровительные задачи:**

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

#### **Образовательные задачи:**

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

#### **Развивающие задачи:**

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

## 1.4 Принципы построения и реализации программы

**систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия

несравненно больший эффект, чем эпизодические;

доступности, сознательности - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

**наглядности** - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

**личностной ориентации** - учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

сопровождения - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую и строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

## 1.5 Планируемые результаты

- Укрепление здоровья детей;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Способы определения результативности:

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

## 2.Содержательный раздел

### 2.1 Годовой календарный учебный график

1.	Режим работы	6.30-18.30
2.	Продолжительность рабочей недели	5 дней
3.	Продолжительность учебного года	01.09.2021-28.05.2022
4.	Количество учебных недель в учебном году	35 недель
5.	Сроки проведения каникул	Осенние –02.11-06.112021 Зимние – 28.12.2021-08.01.2022 Весенние-22.02.2022-26.03.2022 Летние -31.05.2022-31.08.2022
6.	Сроки проведения мониторинга	01.09.2021-11.09.2021 19.04.2022-30.04.2022
7.	Праздничные дни.	4 ноября 2021г. – День народного единства. 01-08 января 2022г.- Новогодние каникулы 23 февраля 2022г.- День Защитника Отечества 8 марта 2022г.-Международный женский день 01 мая 2022г.-Праздник весны и труда 09мая 2022г.-День Победы 12 июня2022г.-День России



## 2.2 Учебный план

<b>месяц</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема, формы промежуточной аттестации</b>
<b>октябрь</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Диагностика плавательных навыков</b>
	<b>2</b>	<b>1</b>	«Поможем дельфинчику»
<b>ноябрь</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	«В морском царстве»
<b>декабрь</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	«Цирк»
<b>январь</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	«Ура, каникулы»
	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Промежуточная диагностика плавательных навыков</b>
<b>февраль</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	«Веселые превращения»
<b>март</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	«Путешествие по реке»
<b>апрель</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	«Наши лучшие друзья»
<b>май</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итоговая диагностика</b>
	<b>2</b>	<b>1</b>	«У бабушки в деревне»
<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	

### 2.3 Календарно-тематическое планирование

месяц	содержание	Игры, игровые упражнения	Оборудован
октябрь	Осваивание различных движений Развитие мышц ног. Развитие мышц рук (круговые  руками в различных направлениях). Формирование мышечного корсета.	Цапли, Лодочка, Кто выше, Моторчики, Игра «Море волнуется» Проплыви  Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята,	Секундомер
	Плавание на груди облегчённым способом	Медуза, Цапли, Лягушки,	Надувные
ноябрь	"дельфин".	Медуза кругом, Моторчики,	игрушки
	Плавание на спине облегчённым способом	Стрелка, Торпеда, Игра	
	"брасс".	«Лягушки и щуки»	
	Скольжение на груди, спине с работой ног, с опорой. Развитие ритмичных движений (ритмичное расслабление и напряжение мышц).	Игра «Эстафета с нырянием.	

<b>декабрь</b>	<p>Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на груди без выноса рук</p> <p>Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на груди, спине с выносом рук.</p>	<p>Стрелка, Смелые ребята, Спрячься, Торпеда, Бакен, Игра «Водолазы» «Угадай по названию»</p>	<p>Резиновые мячи разных размеров</p> <p>Надувные игрушки</p>
<b>январь</b>	<p>Обучение скольжению на груди с работой рук, ног способом "дельфин".</p> <p>Обучение технике скольжения на груди с работой рук, ног способом "брасс". Развитие силы мышц.</p>	<p>Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Бакен, Пружинка, Кто больше пузырей, Игра «Жучок-паучок»</p> <p>Игра «Услышь свисток».</p>	<p>Круги, резиновые игрушки</p>
<b>февраль</b>	<p>Обучение технике работы рук как при плавании кролем на груди с выдохом в воду, скольжения на груди</p>	<p>Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод»</p>	<p>Доски для плавания</p> <p>Нарукавники</p>
<b>март</b>	<p>Развитие координационных возможностей. Обучение технике плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без</p>	<p>Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».</p>	<p>Секундомер</p>
<b>апрель</b>	<p>Развитие силовых возможностей.</p> <p>Обучение технике плавания на спине без выноса рук, способом «кроль», на груди без выноса</p>	<p>Воробушки, Медуза, Дельфины, Стрелка, Кувырок, Поплавок, Звездочка, Игра «Эстафета с нырянием».</p>	<p>Нудолсы</p> <p>Круги</p> <p>Нарукавники</p>
<b>май</b>	<p>Обучение согласованной работы рук и ног при плавании без опоры.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Развитие смелости, решительности. Обучение техники плавания облегчёнными способами</p>	<p>Мышки и великаны, Спрячься, Торпеда, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Буксир».</p> <p>Игра «Услышь свисток».</p>	<p>Тонущие и плавающие игрушки, нудолсы,</p>

## 2.4 Требования к освоению программного материала

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны знать

- правила поведения в бассейне. Т. Б.;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря; уметь:
- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

## 2.5 Формы организации занятий

- **Традиционные (структурные) занятия.**
- **Сюжетно-игровое занятия.** Строится на целостной сюжетно-игровой ситуации. Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям.
- **Контрольно-проверочные занятия.** Проводятся в начале и конце года, целью которых является выявление уровня плавательных умений и навыков у детей.
- **Спортивные досуги, развлечения.**

*Способы организации:*

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Способствует закреплению навыков.
- **Поточный способ.** Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом. Этот способ позволяет корректировать действия детей, устранять ошибки. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах. Применяется на этапе совершенствования приобретенных навыков.
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей

обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

- **Посменный способ.** Дети выполняют упражнение сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают.

### **Методы и приемы обучения**

- - **Словесный:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- - **Наглядный:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- - **Практический:** 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.

### **Приемы:**

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы.

## 2.6 Формы промежуточной аттестации обучающихся

### Вдох и выдох в воду.

Уровни	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
<b>Средний</b>	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

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

Оценка уровней:

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

**Скольжение на груди и на спине.**

Уровни	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	4,60 метра	4,30 метра
<b>Средний</b>	3,40 метра	3,00 метра
<b>Низкий</b>	3,00 метра	2,50 метра

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

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

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

Оценка уровней:

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

**Скольжение на груди и на спине с движениями ног.**

Уровни	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	6,00 метров	5,50 метров
<b>Средний</b>	5,00 метров	4,50 метра
<b>Низкий</b>	4,00 метра	4,20 метра

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

Оценка уровней:

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

### Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

Уровни	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	7,50 метров	7,00 метров
<b>Средний</b>	6,50 метров	6,00 метров
<b>Низкий</b>	5,50 метров	5,00 метров

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

Оценка уровней:

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

### Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5 м. друг от друга.

*Оценка:*

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл - достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

### **3. Организационный отдел**

#### **3.1 Материально – техническое обеспечение при организации занятий плаванием детей дошкольного возраста**

- Информационные стенды;
- Цифровая панель, сайт детского сада, группа в «ВКонтакте»
- Зал сухого плавания;
- Бассейн

#### **Технические средства обучения**

- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал

#### **Наглядно - образный материал**

- Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта, стили плавания);
- Наглядно - дидактический материал.
- Картотеки (подвижных игр, ОРУ, дыхательных упражнений и др.).
- Перспективные и календарные планы по возрастам.

#### **Спортивное оборудование:**

- Тонущие и плавающие игрушки
- Доски для плавания
- Круги
- Нарукавники
- Очки для плавания
- Нудолсы
- Резиновые мячи разных размеров
- Надувные игрушки



### 3.2 Методическое обеспечение

Тема	Формы занятий, используемые приемы и методы	Дидактические материалы, техническое обеспечение НОД	Формы подведения итогов
Правила поведения в бассейне. Т Б.; краткий обзор развития плавания; краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм занимающихся; правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;	Беседа	Плакаты, иллюстрации, тематические картины, буклеты	Опрос
Основы техники плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин; общая и специальная физическая, морально-волевая, психологическая подготовка; оборудование и инвентарь.	Групповые и индивидуальные беседы, объяснение	Плакаты, журналы, телевизор, DVD диски.	Опрос
Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения)	Мячи, доски, нудлсы, очки для плавания, резиновые игрушки, игрушки с грузом, обручи (плавающие),	Правильное выполнение

### 3.3 Список литературы

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
2. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
3. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2003.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
10. И.Л.Ганчар Плавание - теория и методика преподавания,1998 г.
11. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г

