

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №127 «Малышка» города Чебоксары Чувашской Республики

Принята:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 5 от «30» августа 2024г.

Утверждена:  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №127»  
г. Чебоксары №62-О от 02.09.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО –ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
по обучению плаванию**

Возраст детей, на которых рассчитана  
программа: 3 – 7 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:  
Инструктор по плаванию:  
Афанасьев Василий Владимирович

г. Чебоксары, 2024 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

|     |                                                                    |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1 | Пояснительная записка                                              | 4  |
| 1.2 | Цель и задачи программы                                            | 4  |
| 1.3 | Учебный план                                                       | 9  |
| 1.4 | Характеристика особенностей развития детей дошкольного<br>возраста | 11 |
| 1.5 | Содержание программы                                               | 23 |
| 1.6 | Планируемые результаты                                             | 24 |

### Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

|     |                                                                                                              |                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 2.1 | Календарный учебный график                                                                                   | 49              |
| 2.2 | Условия реализации программы и материально техническое<br>обеспечение                                        | 50              |
| 2.3 | Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом<br>индивидуальных особенностей воспитанников | 51 возрастных и |
| 2.4 | Диагностика эффективности реализации программ                                                                | 57              |
| 2.5 | Список литературы                                                                                            | 58              |

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с МБДОУ «Детский сад №127» г. Чебоксары

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14);
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положение о порядке оказания платных дополнительных образовательных услуг МБДОУ «Детский сад № 127» г. Чебоксары (утв. Приказом № 80/1 - О от 12.10.2015 г.)
- Устав МБДОУ «Детский сад № 127» г. Чебоксары

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: -Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать».

#### **Актуальность программы**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом. Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся войти в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде-не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении 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 и проявлять самостоятельность

### **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плавательным способностям, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими

упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурногигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

**Задачи:**

- Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни при систематических занятиях по обучению плаванию.
- Формирование навыков плавания.
- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Формирование двигательных умений и навыков.
- Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций).
- Формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- Усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.
- Формирование навыков личной гигиены.
- Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде.
- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников посредством внедрения комплексного закаливания.
- Охрана и укрепление здоровья через лечебно-профилактические мероприятия в условиях детского сада.
- Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.

**Срок реализации программы: 4 года**

### **1.3. Учебный план**

Занятия по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды.

Занятия проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей. Учебный год начинается с 1 октября 2021года.

**Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)**

| <b>Возрастная</b> | <b>Максимальная численность</b> | <b>Длительность занятия</b> |
|-------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| <b>группа</b>     | <b>в подгруппе</b>              | <b>в воде (мин.)</b>        |
| младшая           | 12                              | 15                          |
| средняя           | 12                              | 20                          |

|                  |    |    |
|------------------|----|----|
| старшая          | 12 | 25 |
| подготовительная | 12 | 30 |

## 2. Рабочая программа учебной дисциплины

### первый год обучения

| №<br>п/п | Тема                                                                            | Кол-во часов |        |        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|--------|
|          |                                                                                 | Всего        | Теория | Практ. |
| 1.       | Техника безопасности                                                            | 1            | 1      |        |
| 2.       | Расширение представлений о плавании                                             | 1            | 1      |        |
| 3.       | Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней | 1            |        | 1      |
| 4.       | Умывание в воде бассейна. Плескание                                             | 1            |        | 1      |
| 5.       | Отработка движения рук в воде                                                   | 1            |        | 1      |
| 6.       | Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней                    | 2            |        | 2      |
| 7.       | Передвижения по дну бассейна шагом                                              | 1            |        | 1      |
| 8.       | Передвижение по дну бассейна бегом                                              | 1            |        | 1      |
| 9.       | Передвижение по дну бассейна прыжками                                           | 1            |        | 1      |
| 10.      | Передвижения в воде по дну бассейна на руках                                    | 1            |        | 1      |
| 11.      | Опускание лица в воду, стоя на дне                                              | 2            |        | 2      |
| 12.      | Открывание глаз в воде, стоя на дне                                             | 2            |        | 2      |
| 13.      | Приседания в воде                                                               | 2            |        | 2      |
| 14.      | Погружение в воду с опорой                                                      | 2            |        | 2      |
| 15.      | Погружение в воду без опоры                                                     | 2            |        | 2      |
| 16.      | Погружение с рассматриванием предметов                                          | 2            |        | 2      |
| 17.      | Скольжение на груди с опорой                                                    | 2            |        | 2      |
| 18.      | Игры на освоения навыка скольжения                                              | 2            |        | 2      |
| 19.      | Закрепление пройденного материала                                               | 2            |        | 2      |
| 20.      | Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой | 2            |        | 2      |
| 21.      | Контрольное занятие (тестирование)                                              | 1            |        | 1      |
|          | Итого:                                                                          | 32           |        |        |

### второй год обучения

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|------|--------------|
|---|------|--------------|

| п/п |                                                                             | Всего | Теория | Практ. |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|
| 1.  | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне                  | 2     | 2      |        |
| 2.  | Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами | 1     | 1      |        |
| 3.  | Выдох пере собой в воздух                                                   | 1     |        | 1      |
| 4.  | Выдох в на воду                                                             | 1     |        | 1      |
| 5.  | Выдох в воду                                                                | 1     |        | 1      |
| 6.  | Игры, с использованием выдоха в воду                                        | 1     |        | 1      |
| 7.  | Упражнение на всплывание                                                    | 2     |        | 2      |
| 8.  | Лежание на груди                                                            | 3     |        | 3      |
| 9.  | Лежание на спине                                                            | 2     |        | 2      |
| 10. | Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора           | 2     |        | 2      |
| 11. | Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами                | 2     |        | 2      |
| 12. | Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна                          | 2     |        | 2      |
| 13. | Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.                         | 2     |        | 2      |
| 14. | Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук                          | 2     |        | 2      |
| 15. | Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.                                   | 2     |        | 2      |
| 16. | Отработка движений ног в воде                                               | 2     |        | 2      |
| 17. | Закрепление пройденного материала                                           | 2     |        | 2      |
| 18. | Контрольное занятие (тестирование)                                          | 2     |        | 2      |
|     | Итого:                                                                      | 32    |        |        |

### третий год обучения

| №<br>п/п | Тема                                                                | Кол-во часов |        |        |
|----------|---------------------------------------------------------------------|--------------|--------|--------|
|          |                                                                     | Всего        | Теория | Практ. |
| 1.       | Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне | 1            | 1      |        |
| 2.       | Скольжение на спине в сочетании с дыханием                          | 1            |        | 1      |
| 3.       | Скольжение на спине с движением рук                                 | 1            |        | 1      |
| 4.       | Игры, связанные со скольжением на груди и спине                     | 1            |        | 1      |

|     |                                                                                                                                                 |    |  |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|---|
| 5.  | Движение ног, опираясь на руки                                                                                                                  | 1  |  | 1 |
| 6.  | Движение ног, лежа на груди с опорой                                                                                                            | 2  |  | 2 |
| 7.  | Движение ног, лежа на спине                                                                                                                     | 2  |  | 2 |
| 8.  | Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)                                                                                              | 2  |  | 2 |
| 9.  | Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)                                                                                              | 2  |  | 2 |
| 10. | Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног                                                                                     | 2  |  | 2 |
| 11. | Выполнение гребковых движений рук в скольжении                                                                                                  | 2  |  | 2 |
| 12. | Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом                                                                            | 2  |  | 2 |
| 13. | Выполнение прыгивания с бортика различными способами                                                                                            | 2  |  | 2 |
| 14  | Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук                                                                                        | 2  |  | 2 |
| 15  | Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы                                                                                             | 2  |  | 2 |
| 16  | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду | 2  |  | 2 |
| 17  | Закрепление пройденного материала                                                                                                               | 2  |  | 2 |
| 18  | Контрольное занятие (тестирование)                                                                                                              | 3  |  | 3 |
|     | Итого:                                                                                                                                          | 32 |  |   |

#### четвертый год обучения

| №<br>п/п | Тема                                                                | Кол-во часов |        |        |
|----------|---------------------------------------------------------------------|--------------|--------|--------|
|          |                                                                     | Всего        | Теория | Практ. |
| 1.       | Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне | 1            | 1      |        |
|          |                                                                     |              |        |        |

|     |                                                                                                                                                 |    |  |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|---|
| 2.  | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду | 1  |  | 1 |
| 3.  | Передвижение по дну различными способами с движением рук                                                                                        | 1  |  | 1 |
| 4.  | Плавание за счет движения рук                                                                                                                   | 2  |  | 2 |
| 5.  | Плавание с предметами                                                                                                                           | 2  |  | 2 |
| 6.  | Освоение плавания на боку                                                                                                                       | 2  |  | 2 |
| 7.  | Плавание на боку с поддерживающими средствами                                                                                                   | 2  |  | 2 |
| 8.  | Ныряние в длину                                                                                                                                 | 2  |  | 2 |
| 9.  | Совершенствовать движение ногами нырянии в глубину                                                                                              | 2  |  | 2 |
| 10. | Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»                                                                                  | 2  |  | 2 |
| 11. | Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом                                                        | 2  |  | 2 |
| 12. | Повороты тела в воде                                                                                                                            | 2  |  | 2 |
| 13. | Совершенствование задержки дыхания                                                                                                              | 2  |  | 2 |
| 14. | Совершенствование плавания на груди                                                                                                             | 1  |  | 1 |
| 15. | Совершенствование плавания на спине                                                                                                             | 1  |  | 1 |
| 16. | Транспортировка предмета                                                                                                                        | 2  |  | 2 |
| 17. | Закрепление пройденного материала                                                                                                               | 2  |  | 2 |
| 18. | Контрольное занятие (тестирование)                                                                                                              | 3  |  | 3 |
|     | Итого:                                                                                                                                          | 32 |  |   |

## **1.4 Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста:**

### **Младший дошкольный возраст: от 3 до 4**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не 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, не меняя позы. Сила мышц кисти рук 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), не сформирована произвольность движений.

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок 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 ребенка, 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, 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.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт 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 (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком 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 друг к другу).

### **Старший дошкольный возраст (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 ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для 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 детьми движений, 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 закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

## 1.5 Содержание программы

### Первый год обучения

| № занятия | Цель занятия                                                                                                                                                                                     | Методический прием                                                                                                                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Техника безопасности.<br>Экскурсия в бассейн.<br>Посещение занятий старших групп                                                                                                                 | Ознакомление правилами поведения в бассейне;<br>Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.               |
| 2.        | Теория:<br>Расширение представлений о купании плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др. | Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А.Барто и др.) |

с

|    |                                                                                                                   |                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Практика:<br>Входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде.          | Изготовление вместе<br>Воспитателями и родителями поделок на водную тему                                                     |
| 4. | Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу.<br>Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям. |                                                                                                                              |
| 5. | Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками.<br>Принимать горизонтальное положение тела в воде.     | Обратить внимание на<br>правильность выполнения.<br>Опираясь на руки,<br>передвигаться в таком<br>положении по дну бассейна. |
| 6. | Передвигаться в парах, действовать по сигналу.                                                                    | Освоение различных<br>способов передвижения (бег, ходьба, прыжки в парах)                                                    |

|     |                                                                                              |                                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.  | Упражнения ОФП, дыхательные упражнения                                                       | Правильное дыхание: вдох выдох.                                                                                          |
| 8.  | Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду. | Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук. |
| 9.  | Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна.                     | Передвижение по бассейну поперек и враспынную.                                                                           |
| 10. | Закрепить умение делать выдох в воду.                                                        | Глубокий вдох, рот закрыт, выдох в воду.                                                                                 |

|     |                                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                          | Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу.                                                                    |
| 11. | Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо в воду.                                                               | Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками. Игра «Пароход в тоннеле» - голова опущена в воду. |
| 12. | Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо в обруч, играть с мячом.                                              | Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными)                  |
| 13. | Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», очки», «Волны на море»                    | Воспитывать смелость и решительность.                                                                               |
| 14. | Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузырей                   | Следить за правильным выполнением движения.                                                                         |
| 15. | Продолжать делать плавный<br><br>Продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду:<br><br>«Пружинка», «Уточка моют носик» и т.д. | Показ упражнения.<br><br>Предложить показать это упражнение успешному ребенку.                                      |

|    |                                                                                                      |                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 16 | Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок» и др.) | Дыхательная гимнастика в зале<br>сухого плавания |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

|     |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 17. | Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки»                                                                                                           | Упражнение на дыхание в воде.                                    |
| 18. | Закрепить знание цвета. Обучать технике выполнения упражнения («медуза», «Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль»                                                          | Обучение техники выполнения упражнений в воде                    |
| 19. | Ориентироваться в водном пространстве. («Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»                                                                                                                        | Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без. |
| 20. | Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан».                                             | Техника работы ног как при плавании способом кроль               |
| 21. | Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль» | Следить за правильным дыханием (быстрый вдох и плавный выдох)    |
| 22. | Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»                                                                                                                                     | Личный пример, показ навыка скольжения, действовать в парах.     |
| 23. | Выпрыгивание из воды.                                                                                                                                                                                               | Предложить показать это упражнение успешному ребенку.            |
| 24. | Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.                                                                                                                                                               | Следить за техникой выполнения.                                  |
| 25. | Познакомить детей с понятием «всплывания», и «лежания» на воде.                                                                                                                                                     | Показать это в упражнении смотри внимательно.                    |
| 26. | Продолжать подныривать под предмет.                                                                                                                                                                                 | Действия с предметами.                                           |

|     |                                                             |                              |
|-----|-------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 27. | Делать круговые движения руками. Наклон туловища над водой. | Закрепить полученные знания. |
| 28. | Вспомнить пройденный материал.                              | Закрепить полученные знания. |
| 29. | Закрепить игровое упражнение «На буксире»                   | Закрепить полученные знания  |
| 30. | Закрепление пройденного материала.                          | Индивидуальная работа.       |
| 31. | Закрепление пройденного материала.                          | Индивидуальная работа.       |
| 32. | Тестирование (контрольное упражнение)                       | Подведение итогов.           |

### Второй год обучения

| № занятия | Цель занятия                                                                                                                          | Методический прием                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания.<br>Диагностика.                                            | Организованный вход в воду (индивидуально)                                                                 |
| 2.        | Техника безопасности.<br>Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).<br>Посещение занятий детей старшей группы. | Посещение занятий детей старшей группы.                                                                    |
| 3.        | Теория.<br>Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.                                                               | Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», |
| 4.        | Лежать на воде на груди                                                                                                               | «Приключение Немо» и рыбки др.                                                                             |

|     |                                                                                                                      |                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                      | Изготовление вместе воспитателями                                                  |
| 5.  | Продолжать делать плавный выдох в воду.                                                                              | Делать выдох в воду<br>(однократно многократно)                                    |
| 6.  | Передвигаться в воде                                                                                                 | Выполнять движения<br>уверенно, самостоятельно                                     |
| 7.  | Развивать фантазию, дыхательные упражнения                                                                           | Различные эстафеты.                                                                |
| 8.  | Работать руками и ногами как при плавании<br>«кроль»                                                                 | У опоры, в движении.                                                               |
| 9.  | Проходить в обруч, не держась за него руками.                                                                        | Свободное плавание.                                                                |
| 10. | Проверить навыки усвоения материала                                                                                  | Упражнения на погружения,<br>лежание.                                              |
| 11. | Работать руками как при плавании способом<br>«кроль»                                                                 | Свободное плавание.                                                                |
| 12. | Принимать безопорное положение на воде, делать плавный<br>выдох.                                                     | Движение рук как при<br>плавании способом кроль без<br>опоры. Доплывать до финиша. |
| 13. | Выполнять движения в соответствии с текстом.                                                                         | Четкая координация движений.                                                       |
| 14. | Создать условия для освоения полученных навыков.                                                                     | Выполнять движения сериями.                                                        |
| 15. | Закрепить умение считать до пяти под водой.                                                                          | Погружать прыжок в воду.<br>Прыжок.                                                |
| 16. | Познакомить со стилем плавания «дельфин»                                                                             | Энергичное отталкивание от дна.<br>«Прыгни выше».                                  |
| 17. | Лежать на воде без поддержки взрослого.                                                                              | Спокойно дышать.<br>Расслабиться.                                                  |
| 18. | Принимать безопорное положение на воде, работать руками и<br>ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду. | Задержка дыхания.<br>Выполнение продолжительного<br>плавного выдоха.               |

|     |                                                                                                                                     |                                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19. | Принимать безопорное положение.<br>Согласовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево».                               | Отрабатывать задержку дыхания. Свободное плавание.<br>Индивидуальная работа.                        |
| 20. | Закрепление пройденного материала.                                                                                                  | Отрабатывать задержку дыхания.                                                                      |
| 21. | Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «брасс»                                            | Задержка дыхания.<br>«Торпеда» с выдохом в воду.                                                    |
| 22. | Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед.                                     | Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения.                |
| 23. | Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди и спине. | Четкая координация движений.<br>Выполнять по свистку.                                               |
| 24. | Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время                                               | Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать.                                                |
| 25. | Учить скольжению на спине.                                                                                                          | Показать Упражнение смотри внимательно.                                                             |
| 26. | Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.                                    | Опробовать упражнение «поплавок»                                                                    |
| 27. | Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам.                                                                 | Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде руки выполняют гребковые движения. |
| 28. | Контрольное занятие                                                                                                                 | Проверить правильность выполнения тестовых упражнений.                                              |
| 29. | Закрепление пройденного материала.                                                                                                  | Повторение, свободное плавание.                                                                     |

|     |                                    |                                       |
|-----|------------------------------------|---------------------------------------|
| 30. | Закрепление пройденного материала. | Свободное плавание<br>«смелые ребята» |
| 31. | Диагностика                        | Индивидуальная работа.                |
| 32. | Открытое занятие                   | Подведение итогов.                    |

### Третий год обучения

| № занятия | Цель занятия                                                                                   | Методический прием                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Техника безопасности.<br><br>Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). | Просмотр картинок.                                                              |
| 2.        | Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.                             | Диагностика.                                                                    |
| 3.        | Прыгать солдатиком, всплывать, лежать на воде.                                                 | С помощью инструктора. Ноги прямые, мяч держать двумя руками, прижимая к груди. |
| 4.        | Скользить на груди с предметами.                                                               | Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)                      |
| 5.        | Скользить на спине с предметами.                                                               | Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)                      |
| 6.        | Закрепление пройденного материала                                                              | Воспитывать решительность и смелость.                                           |
| 7.        | Работать в парах. Учить скольжению на груди и спине.                                           | Плавание с кругом в разном положении. Игра «Буксир»                             |
| 8.        | Прыжки и выпрыгивание из воды.                                                                 | Энергичное отталкивание от бортика.                                             |
| 9.        | Прыгать с бортика различным способом.                                                          | Боком, спад, брасс. Работать руками как способом «брасс».                       |
| 10.       | Закрепление пройденного материала.                                                             | Закрепить.                                                                      |
| 11.       | Показать на занятии все полученные умения и навыки.                                            | Следить за правильностью                                                        |
| 12.       | Работать руками стиль «кроль»                                                                  | Наклон над водой и работа руками.                                               |
| 13.       | Работать руками стиль «кроль», плавать на груди с помощью движений рук.                        | Следить за работой рук.                                                         |

|     |                                                                                                                                      |                                                                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14. | Вспомнить и закрепить старые игры.                                                                                                   | Совершенствовани е плавания с доской, мячом.                                                                             |
| 15. | Спрыгивание с бортика, работа рук способом «брасс»                                                                                   | Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом «брасс». Руки совершают четкий гребок. |
| 16  | Закрепление пройденного материала.                                                                                                   | Контроль со стороны инструктора, правильность выполнения задания.                                                        |
| 17. | Прыжок в воду, руки вытянуты вперед «стрелочка»                                                                                      | Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях.                                                                     |
| 18. | Плавание способом «брасс», совершая движения руками и ногами.                                                                        | Тело лежит горизонтально.                                                                                                |
| 19. | Работать руками стиль «кроль», «брасс», делая выдохи в воду сериями.                                                                 | Закрепить навык «выдох сериями»                                                                                          |
| 20. | Закрепление пройденного материала                                                                                                    | Контроль со стороны инструктора. Эстафеты.                                                                               |
| 21. | Ознакомить детей с входом при повороте головы на плечо, учить плаванию способом «кроль на груди и спине при помощи работы рук.       | Перека ты тела выполнять в полной группировке.<br>Упражнения с мячом.                                                    |
| 22. | Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи сериями.                                                  | Выдох в воду продолжительный, выполняется толчками, губы трубочкой.                                                      |
| 23. | Учить кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе                                                                    | Четкая координация движений. Выполнять по свистку.                                                                       |
| 24. | Закрепление пройденного материала, воспитание чувства коллективизма.                                                                 | Выполнять движения соответственно тексту. Не заваливаться при плавании на боку.                                          |
| 25. | Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кролем» на груди.                                                                 | Скольжение на груди. Следить за положением стопы: в кроле – вытянута, в бросе-взята на себя.                             |
| 26. | Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди, приспосабливать движения ног к движению рук при плавании «кроль» | Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.                  |

|     |                                                                                          |                                                                                                         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27. | Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на спине.                      | Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные. |
| 28. | Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на груди, спине. | Перекаты тела выполнять в полной группировке. Поддерживать определенный темп.                           |
| 29. | Открытое занятие.                                                                        | Повторение, свободное плавание.                                                                         |
| 30. | Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.                       | При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание.                         |
| 31. | Совершенствовать задержку дыхания.                                                       | Тестовое задание.                                                                                       |
| 32. | Диагностика                                                                              | Индивидуальная работа.                                                                                  |

#### Четвертый год обучения

| № занятия | Цель занятия                                                                                            | Методический прием                                                                                                            |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Техника безопасности.<br>Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации). | Просмотр картинок, вспомнить все что умеют.                                                                                   |
| 2.        | Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.                                      | Диагностика.                                                                                                                  |
| 3.        | Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку.                  | Все прыжки с помощью инструктора. Ноги прямые, мяч двумя руками возле груди.                                                  |
| 4.        | Освоение плавания на боку.                                                                              | Тело горизонтально, носок ноги на себя.                                                                                       |
| 5.        | Скользить на спине с предметами.                                                                        | Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать. Стопа работает как при плавании. На спине.                                         |
| 6.        | Нырять в длину. Прыжок в горизонтально лежащий обруч.                                                   | Показ подготовленного ребенка.                                                                                                |
| 7.        | Освоить переход с плавания на спине с плавания на боку.                                                 | При повороте в правую сторону, правую руку опускаем вниз, а левая рука проносится по воздуху и входит в воду, начиная гребок. |

|     |                                                             |                                                                                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | Прыжки в воду различными способами.                         | Прыжки солдатиком с помощью инструктора.                                                         |
| 9.  | Применение спасательного круга.                             | Буксировка товарища с помощью круга. Работа ногами способом кроль.<br>Игра «Спасатели»           |
| 10. | Нырять в длину. Упражнение «Медуза»                         | Закрепить.                                                                                       |
| 11. | Транспортировка предмета.                                   | Тренировка задержки дыхания.                                                                     |
| 12. | Изучение техники плавания на боку.                          | Упражнение «Винт». Движения выполнять плавно. Пальцы на руках сомкнуты.                          |
| 13. | Плавание на боку с доской, мячом.                           | Вдох-выдох сериями.<br>Следить за работой рук.                                                   |
| 14. | Нырять в длину и глубину                                    | Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель»                                                         |
| 15. | Задерживать дыхание. Движение рук при нырянии в глубину.    | Движения руками и ногами способом «басс»                                                         |
| 16. | Повороты туловища в воде.                                   | Правильность выполнения.                                                                         |
| 17. | Плавание со спасательным кругом. Плавание на спине и груди. | Тело горизонтально, ноги не сгибать.                                                             |
| 18. | Плавание в разном положении тела.                           | Скольжение в группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика. |

|     |                                                                                  |                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 19. | Познакомить с техникой поворотов.                                                | Упражнения с мячом.<br>Закрепление навыка «выдох сериями»          |
| 20. | Закрепление пройденного материала.                                               | Совершенствование плавания.                                        |
| 21. | Ознакомить детей с плаванием на боку.                                            | Энергичный толчок от дна.<br>Голова на боку.                       |
| 22. | Делать вдох при повороте головы на плечо и плавный выдох в воду, выдохи сериями. | Выдох в воду продолжительный.<br>Игра «Водолазы».                  |
| 23. | Закрепление техники плавания.                                                    | Голова на боку. Быстрый вдох, медленный выдох с задержкой дыхания. |

|     |                                                                                   |                                                                                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 24. | Закрепление пройденного материала.<br>Упражнение «звездочка»                      | Держаться ближе ко дну.<br>Открывать глаза под водой.                              |
| 25. | Развивать силу. Задерживать дыхание.                                              | Губы сложить трубочкой, выдох с силой. Плавание в паре.                            |
| 26. | Выполнение поворотов тела в воде.                                                 | Движения ритмичные, свободные.                                                     |
| 27. | Согласовывать движение рук и дыхания при плавании «кроль» на груди.               | Ноги прямые. Движения ритмичные, свободные.                                        |
| 28. | Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на спине. | Поддерживать определенный темп.                                                    |
| 29. | Открытое занятие.                                                                 | Передвижения с разными заданиями.                                                  |
| 30. | Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.                | При плавании в парах держать товарища легко,<br>не сдавливать. Свободное плавание. |
| 31. | Совершенствовать задержку дыхания.                                                | Тестовое задание. Игры.                                                            |
| 32. | Диагностика                                                                       | Индивидуальная работа.                                                             |

### 1.6 Планируемые результаты освоения программы

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле; -
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

-о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»); -о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс»
- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники: знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря; умеют:
- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря; - дезинфекция ванны при каждом спуске воды.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график.**

#### **МЛАДШАЯ ГРУППА**

## ОКТАБРЬ

### Занятие I

**Задачи:** учить входить в воду, не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. **Оборудование:** плавающие игрушки-зверюшки.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.
3. Бег вдоль бортика.
4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.
5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.
6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.
7. Выход из воды. **Занятие 2**

**Задачи:** продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

**Оборудование:** плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.
3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).
4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.
5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».
6. Игры с плавающими игрушками.

### Занятие 3

**Задачи:** учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

**Оборудование:** ведёрки, плавающие игрушки.

1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)
2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.). 3. Игра «Хоровод» (2-3 м).
4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).
5. Игра «Лодочка».
6. Свободные игры с плавающими игрушка

### Занятие 4

**Задачи:** учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

**Оборудование:** плавающие игрушки, пл. доски.

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (23 м).
3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

## НОЯБРЬ

### Занятие 5

**Задачи:** продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

**Оборудование:** плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).
3. Прыжки около борта без поддержки (1-2м).
4. Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).
5. Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).
6. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).
7. Свободные игры с игрушками.
8. Выход из воды под наблюдением воспитателя.

#### **Занятие 6**

**Задачи:** учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

**Оборудование:** игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

1. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).
2. Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).
3. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.
4. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).
5. Свободные игры с игрушками.

#### **Занятие 7**

**Задачи:** учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать. **Оборудование:** плавающие игрушки.

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).
4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).
5. Игра «Цапли» (3м).
6. Игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из бассейна.

#### **Занятие 8**

**Задачи:** учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

**Оборудование:** плавающие игрушки.

1. Игра «Цапли» (2 м.)
2. Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).
3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).
4. «Подуем на воду» (1 м).
5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.
6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.
7. Самостоятельный выход из бассейна

### **ДЕКАБРЬ**

#### **Занятие 9**

**Задачи:** учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

**Оборудование:** игрушка-птичка, плавающие игрушки.

1. Ходьба, руки за спиной (2 м).
2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.
3. Прыжки в кругу (1-2 м).
4. «Маленькие-большие» - ходьба в полуприсяде (2-3 м).
5. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).
6. Игра «Карусели» (2-3 р).
7. Свободные игры **Занятие 10**

**Задачи:** учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.

**Оборудование:** разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперёд (2-3 м).
2. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).
3. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).
4. Игра «Фонтан» (2-3 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).
6. Свободные игры с игрушками.
7. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

### **Занятие 11**

**Задачи:** продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

**Оборудование:** разноцветные мячи, пл. игрушки.

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м). 2. «Хоровод» (3-4 р).
3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).
4. «Воробышки умываются» (4-5 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).
6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

### **Занятие 12**

**Задачи:** продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

**Оборудование:** большой мяч, пл. игрушки.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).
2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).
3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
6. Самостоятельные игры и движения в воде.

## ЯНВАРЬ

### Занятие 13

**Задачи:** закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

**Оборудование:** резиновый мяч, пл. доски, лейки, пл. игрушки.

Ходьба по бассейну, отгребая воду поочерёдно одной, потом другой рукой (3-4 р).

«Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).

«Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).

4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).
5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).
6. Свободные игры с игрушками. **Занятие 14**

**Задачи:** учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу. **Оборудование:** игрушка-рыбка, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).
3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).
4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).
5. «Воробышки умываются» - (3-4 р)
6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)
7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.

### Занятие 15

**Задачи:** продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

**Оборудование:** пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).
5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).
6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками. **Занятие 16**

**Задачи:** учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.

**Оборудование:** пл. игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м).
2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м).
3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).
4. «Прятки» - воспитатель и дети поочерёдно прячут лица в воду (3-4 р).
5. Игра «Карусели» (разучивание).
6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.

## ФЕВРАЛЬ

### Занятие 17

**Задачи:** продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

**Оборудование:** ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).

Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).

«Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка (2-3 м).

4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)
5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).
6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 18

**Задачи:** учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность. **Оборудование:** обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Парусники».
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)
8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

### Занятие 19

**Задачи:** учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

**Оборудование:** игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).

1. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
2. «Воробышки умываются» (4-5 р).
3. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
4. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
5. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
6. «Крокодилы» (2-3 м)
7. Самостоятельные игры.

### Занятие 20

**Задачи:** учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.

**Оборудование:** тонущие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски.

1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).

1. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).

2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки) (4-5 р). 4. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)
5. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
6. Самостоятельные игры.

## МАРТ

### Занятие 21

**Задачи:** продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

**Оборудование:** плавающие и тонущие игрушки, доски

Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).

Прыжки с брызганьем (1-2 м). «Пузыри» (4-5 р).

4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Карусели» (3-4 р).
7. Игра «Рыболовы».
8. Игры с игрушками самостоятельно.

### Занятие 22

**Задачи:** учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость. **Оборудование:** пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м). 5. «Крокодилы» (3-4м)
6. «Пузыри» (3-4 р).
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 23

**Задачи:** учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость. **Оборудование:** ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).
4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).
6. Игра «Хоровод» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения.

## **Занятие 24**

**Задачи:** учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

**Оборудование:** пл. и тонущие игрушки, доски.

Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).

1. 1. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Весёлые лошадки» (1 м).
4. «Воробышки умываются» (3-4 р).
5. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).
6. «Крокодилы» (3-4м)
7. Самостоятельные игры.

## АПРЕЛЬ

### Занятие 25

**Задачи:** учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.

**Оборудование:** игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).
2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).
3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).
6. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками. **Занятие 26**

**Задачи:** учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

**Оборудование:** игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).
3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).
4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).
5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).
6. Самостоятельные игры. **Занятие 27**

**Задачи:** упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.

**Оборудование:** игрушки и предметы по желанию детей.

1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
2. «Дождик» (4-5 р).
3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Игра «Карусели» (3-4 р).
6. «Крокодилы» с погружением лица.
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 28

**Задачи:** продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

**Оборудование:** лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).
2. Бег с гребками рук (1-2 м).
3. «Парусники» (3-4 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).
5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).
6. «Крокодилы» с погружением лица.
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### ОКТАБРЬ

#### Занятие 1

**Задачи:** упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.

**Оборудование:** пл. доски, игрушки по желанию детей.

1. Игра «Цапли» (1 м).
2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга).
3. «Остуди чай» (4 р).
4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р).
5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м).
6. «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

#### Занятие 2

**Задачи:** учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость.

**Оборудование:** плавающие игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м).
2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. «Пузыри» (3-4 р).
5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.

#### Занятие 3

**Задачи:** учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.

**Оборудование:** игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

1. «Лошадки» (2-3 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).
4. Игра «Хоровод» (2-3 р).
5. «Фонтан» (1 м).
6. Самостоятельные игры.

#### Занятие 4

**Задачи:** учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.

**Оборудование:** игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м).
2. Бег с активным движением рук (2 м).
3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р).

5. Прыжки с падением в воду (3-4 р).
6. «Насос» облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка **поочерёдно** и делать выдох в воду (4-5 р).
7. Свободные игры с игрушками.

## НОЯБРЬ

### Занятие 5

**Задачи:** продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.

**Оборудование:** мячи, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (2 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. Прыжки с падением в воду (4-5 р).
4. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р).
5. Игра «Хоровод» (3-4 р).
6. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).
7. Свободные игры.

### Занятие 6

**Задачи:** учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.

**Оборудование:** игрушка-лягушка (с большими глазами), пл. и тонущие игрушки.

1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м).
2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга).
3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р).
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперёд (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).
6. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м).
7. Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.

### Занятие 7

**Задачи:** учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.

**Оборудование:** обручи, плавающие и тонущие игрушки.

1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперёд и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м).
2. Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7 р).
3. Бег по бассейну врассыпную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).
4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р).
5. Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
6. Игра «Щука» - разучивание.
7. Свободные игры.

## Занятие 8

**Задачи:** продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.

**Оборудование:** игрушки по желанию детей, доски.

1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м).
2. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Пузыри» (5-6 р).
5. Игра «Щука» - (2-3 р).
6. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р)
7. Свободные игры.

## ДЕКАБРЬ

## Занятие 9

**Задачи:** закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость.

**Оборудование:** пл. доски и игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
2. Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).
3. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м)
5. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).
6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые, Если только захотим, через воду поглядим»)
7. Свободные игры с игрушками.

## Занятие 10

**Задачи:** учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.

**Оборудование:** пл. доски, надувные игрушки, игрушки по желанию детей. 1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами (2-3 м).

2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
3. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р).
4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р).
5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).
6. Самостоятельные игры.

## Занятие 11

**Задачи:** продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.

**Оборудование:** плав. игрушки, обручи, игрушка-оса, закреплённая на конце палки.

1. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м).
2. Бег за плав. игрушками (2-3 м).
3. «Пузыри» (3-4 р).

4. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант» (5 р).
5. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р).
6. Игра «Смелые ребята» (4-5 р).
7. Свободные игры с игрушками.

## **Занятие 12**

**Задачи:** учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.

**Оборудование:** обручи, тонущие игрушки и др. предметы, доски.

1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперед (2-3 р).
2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р).
3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.).
4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р).
6. Игра «Поезд в тоннель» 1 вариант (5 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.

## **ЯНВАРЬ**

## **Занятие 13**

**Задачи:** продолжать учить задерживать дыхание на 4-4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.

- Оборудование:** обручи, игрушка-оса на палке, игрушки по желанию детей.
1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону).
  2. Ходьба по бассейну спиной вперед, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
  3. Игра «Поезд в тоннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).
  4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).
  5. Игра «Оса» (2-3 р).
  6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.

## **Занятие 14**

**Задачи:** отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.

**Оборудование:** мячи, пл. доски, надувные игрушки.

1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперед (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).
5. Игра «Насос» (3-4 р).
6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.

## **Занятие 15**

**Задачи:** учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.

**Оборудование:** пл. доски, надувные игрушки по желанию детей.

1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).
3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).
4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».
5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).
6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).
7. Игра «Насос» (3-4 р).
8. Свободные игры с игрушками.

### **Занятие 16**

**Задачи:** учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц, воспитывать смелость.

**Оборудование:** игрушки для свободных игр.

1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).
2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).
3. Игра «Пузыри» (5-6 р).
4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).
5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).
6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды.

Предложить сделать «Медузу».

### **ФЕВРАЛЬ**

### **Занятие 17**

**Задачи:** учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.

**Оборудование:** пл. доски, надувные игрушки, игрушки для свободных игр.

1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).
4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).
5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).
6. Игра «Хоровод» (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

### **Занятие 18**

**Задачи:** продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

**Оборудование:** пл. доски, нарукавники, тонущие игрушки.

1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м).
2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р).
3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р).
4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р).
5. «Пузыри» (4-5 р).

6. Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры с игрушками.

### Занятие 19

**Задачи:** продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.

**Оборудование:** пл. доски, нарукавники, мячи, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну скрестным шагом (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 р).
3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м).
4. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза.
5. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне).
6. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м).
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 20

**Задачи:** продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.

**Оборудование:** гимнастические палки (50 см.), игрушки для свободных игр.

1. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
2. «Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р). 3. «Насос» (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
5. Игра «Вратарь» - разучивание.
6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)
8. Самостоятельные игры.

## МАРТ

### Занятие 21

**Задачи:** продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе и выдохе; воспитывать дисциплинированность.

**Оборудование:** игрушка-оса, обруч, игрушки для свободных игр.

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м).
2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м).
3. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».
5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р). 6. Игра «Оса» (3-4 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).
8. Игры с игрушками самостоятельно.

### Занятие 22

**Задачи:** продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.

**Оборудование:** пл. доски, надувные игрушки, нарукавники.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).
2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).

3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).
5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).
6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).
7. Игра «Морской бой» - разучивание.
8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них. **Занятие 23**

**Задачи:** учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.

**Оборудование:** игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.

1. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).
2. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
3. «Лошадки» (2-3 м).
4. «Медуза» на груди (3-4 р).
5. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.
6. Игра «Вратарь» (2-3 р).
7. Игра «Морской бой» (1-2 м).
8. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию. **Занятие 24**

**Задачи:** продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.

**Оборудование:** обруч, пл. доски, игрушки по желанию детей.

1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).
4. Показать упражнение «Стрела».
5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).
6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р)

## АПРЕЛЬ

### Занятие 25

**Задачи:** учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.

**Оборудование:** игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р).
4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
5. Упражнение «Стрела» (4-5 р).
6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).

7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 26

**Задачи:** продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.

**Оборудование:** игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).
2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).
3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).
4. «Стрела» на груди (4-5 р).
5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Игра «Морской бой» (1-2 м).
7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры.

### Занятие 27

**Задачи:** продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

**Оборудование:** игрушка-оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей.

1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).
3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

### Занятие 28

**Задачи:** продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.

**Оборудование:** малые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (5-6 р).
3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).
4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).
5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.

## СТАРШАЯ ГРУППА ОКТАБРЬ

### Занятие 1

**Задачи:** учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.

**Оборудование:** тонущие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки.

1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).
2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).
3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).
4. «Кто выше?» (4-5 р).
5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).
6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).
7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

### Занятие 2

**Задачи:** учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.

**Оборудование:** шайбы (другие тонущие предметы), пл. доски и игрушки для свободных игр.

1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. Игра «Насос» (6-7 р).
3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).
4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).
5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).
6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
7. Свободные игры и скольжение.

### Занятие 3

**Задачи:** обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.

**Оборудование:** пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки.

1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).
2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (34 р).
3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).
4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м).
5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

#### **Занятие 4**

**Задачи:** обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.

**Оборудование:** полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).
3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).
4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).
5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).
6. Игра «Буксир» (3-4 р).
7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).

### **НОЯБРЬ**

#### **Занятие 5**

**Задачи:** продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.

**Оборудование:** обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Насос» (по 5-6 погружений).
3. Игра «Медузы» (2 м).
4. «Стрела» (5 р).
5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р).
6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
7. Свободные игры и упражнения. **Занятие 6**

**Задачи:** учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить по поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.

**Оборудование:** игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).
2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. «Насос» (по 5-6 погружений).
5. «Стрела» (3-4 р).

6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).

7. Свободные игры и упражнения. **Занятие 7**

**Задачи:** учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.

**Оборудование:** резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).

3. Игра «Медузы» (2 м).

4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).

5. Игра «Вратарь» (2-3 м).

6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).

7. Свободные игры и упражнения. **Занятие 8**

**Задачи:** учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.

**Оборудование:** игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. Вход в воду прыжком.

1. Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м).
2. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р).
3. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).
4. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).
5. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).
6. Свободные игры с игрушками.

## ДЕКАБРЬ

### Занятие 9

**Задачи:** учить нырять с продвижением вперед под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.

**Оборудование:** пл. доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком.
2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).
3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).
4. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).
5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).
6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).
7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).

8. «Поплавок» (3-4 р)
9. Свободные игры и упражнения.

#### **Занятие 10**

**Задачи:** учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.

**Оборудование:** пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).
2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).
4. «Торпеда» на месте на спине (1 м).
5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).
6. «Поплавок» (3 р).
7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.
8. Свободные игры и упражнения.

#### **Занятие 11**

**Задачи:** обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

**Оборудование:** пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).
2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).
3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).
5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).
6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).
7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).
8. Свободные игры и упражнения с игрушками.

#### **Занятие 12**

**Задачи:** продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.

**Оборудование:** пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).
3. «Стрела» на груди (6-7 р).
4. «Стрела» на спине (6-7 р).
5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м)

### **ЯНВАРЬ**

#### **Занятие 13**

**Задачи:** совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

**Оборудование:** пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом).
2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).
4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).
6. Игра «Морской бой» (3-4 м).
7. Свободные игры и упражнения.

#### **Занятие 14**

**Задачи:** продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.

**Оборудование:** большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).
3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).
4. «Стрела» на груди (6 раз)
5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз).
6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).
7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
8. Свободные игры на воде. **Занятие 15**

**Задачи:** продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.

**Оборудование:** тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. Упражнение «Винт» (6-7 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).
4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р).
5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).
6. Игра «Водолазы» (4-5 м).
7. Свободные игры и упражнения.

#### **Занятие 16**

**Задачи:** обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.

**Оборудование:** мал, резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок с бортика в воду
2. «Торпеда» на груди (4-5 р).
3. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).
4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).
5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р).
7. Игра «Буксир» (2-3 р).
8. Свободные игры и упражнения

## ФЕВРАЛЬ

### Занятие 17

**Задачи:** обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

**Оборудование:** два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).
2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
4. «Торпеда» на груди (3-4 р).
5. Игра «Вода кипит» \_4-5 р).
6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).
7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

### Занятие 18

**Задачи:** обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

**Оборудование:** пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).
2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).
3. «Стрела» на груди (4-5 р).
4. «Стрела» на спине (4-5 р).
5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

### Занятие 19

**Задачи:** совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.

**Оборудование:** обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).
3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
5. «Торпеда» на груди (3-4 р).
6. Упражнение «Винт» (6-7 р).
7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

## Занятие 20

**Задачи:** закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.

**Оборудование:** обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с борта.
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).
3. Игра «Достань клад» (3-4 р).
4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).
5. «Винт» (6-7 р).
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения.

## МАРТ

## Занятие 21

**Задачи:** совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Свободные упражнения и игры с игрушками.

## Занятие 22

**Задачи:** закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.

**Оборудование:** пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).
4. «Насос» (по 6-8 погружений).
5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).
6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

## Занятие 23

**Задачи:** закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.

**Оборудование:** игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м).
2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).
4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данном направлении (2-3 м).
5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).
6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.

#### **Занятие 24**

**Задачи:** совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.

**Оборудование:** тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).
2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).
3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. Игра «Водолазы» (4-5 м).
5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании способом «Кроль» на груди (2-3 м).
6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)
7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).
8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

### **АПРЕЛЬ**

#### **Занятие 25**

**Задачи:** продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

**Оборудование:** обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).
3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).
4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).
5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении). 6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Свободное плавание и игры. **Занятие**

#### **26**

**Задачи:** совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.

**Оборудование:** игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).

4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).
5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).
6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).
7. Игры с игрушками, произвольное плавание.

#### **Занятие 27**

**Задачи:** продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

**Оборудование:** тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта с погружением с головой.
2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).
3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).
4. Игра «Водолазы» (3-4 м).
5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).
6. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками

#### **Занятие 28**

**Задачи:** закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

**Оборудование:** мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).
2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).
3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).
4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).
5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).
6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

## **2.2 Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.**

Освоение навыков спортивно-оздоровительного плавания, уровень его оздоровительного влияния на организм детей зависит от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил: ✓ бассейн спортивного типа;

- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды;
- вода должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования для занятий в воде – плавательная доска, обручи, мячи пластмассовые, обычные мячи, резиновые кольца, тонущие и плавающие игрушки. ✓ Наличие инвентаря для занятий на суше - гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, маты, шведская стенка, мячи.
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлепанцы на рифленой подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;

- шапочку для плавания; - очки для плавания.

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях.

Наглядные пособия.

Плакаты по плаванию, наглядная агитация

. Инструкции по правилам гигиены и по технике безопасности поведения в бассейне в картинках

## **2.3 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуемые формы занятий:

- ✓ учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания) ✓ спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

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

Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: - комплекс подводных упражнений; - элементы «сухого плавания».
2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:
  - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
  - погружение в воду, в том числе с головой;
  - упражнение на дыхание;
  - открывание глаз в воде;
  - всплывание и лежание на поверхности воды; - скольжение по поверхности воды.
3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:
  - движение рук и ног;

- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания; - плавание в координации движений.

#### 4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

#### 5. Игры и игровые упражнения способствующие: -

развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

## 2.4 Диагностика эффективности реализации программ

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

### Протокол диагностики навыков плавания

Младшая группа

| №              | Фамилия, имя ребёнка | Лежание на груди                                                | Лежание на спине | Погружение в воду (на задержке дыхания) |                  |                                                                   | Выдох в воду | Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног |
|----------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|
|                |                      |                                                                 |                  |                                         |                  |                                                                   |              |                                                     |
|                |                      |                                                                 |                  |                                         |                  |                                                                   |              |                                                     |
|                |                      |                                                                 |                  |                                         |                  |                                                                   |              |                                                     |
| Средняя группа |                      | Погружение в воду на задержке дыхания- «поплавок» в комбинации) |                  |                                         |                  |                                                                   |              |                                                     |
|                | №                    | Фамилия, имя ребёнка                                            | Выдох в воду     | Лежание на груди                        | Лежание на спине | Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди |              |                                                     |
|                |                      |                                                                 |                  |                                         |                  |                                                                   |              |                                                     |
|                |                      |                                                                 |                  |                                         |                  |                                                                   |              |                                                     |
|                |                      |                                                                 |                  |                                         |                  |                                                                   |              |                                                     |

### Старшая группа

| № | Фамилия,<br>имя<br>ребёнка | Погружение в воду<br>с<br>задержкой дыхания<br>(«поплавок» в<br>комбинации) | Вдох-выдох<br>(многократно) | Скольжени<br>е<br>на груди | Скольжени<br>е<br>на спине | Плавание с<br>доской при<br>помощи<br>движений<br>ног<br>способом<br>кроль на<br>грудь,<br>спине |
|---|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                            |                                                                             |                             |                            |                            |                                                                                                  |

### Подготовительная группа

| № | Фамилия,<br>имя<br>ребёнка | Вдох-выдох<br>(многократно) | Ориентировани<br>е<br>в воде с<br>открытыми<br>глазами | Упражнение<br>«Торпеда»<br>на груди | Упражнение<br>«Торпеда» на<br>спине | Свободное<br>плавание в<br>полной<br>координации<br>(кроль на<br>грудь, спине,<br>брасс) |
|---|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                            |                             |                                                        |                                     |                                     |                                                                                          |

### Методика проведения диагностики

#### Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

#### Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лезть на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение. Ориентировка в воде с открытыми глазами. Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не

Выполняет упражнение. Упражнение

«Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед,

напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

### Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения: высокий - плышет в полной координации без ошибок; средний - плышет с ошибками; низкий - не плышет.

## **2.5 Список литературы.**

1. Т.И. Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: «Просвещение», 1991г.
2. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПб-Флиант1995.
3. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
4. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
5. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.
6. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва: просвещение1984.
7. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
8. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
9. Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
10. Б.Люсери. «Плавание 100 лучших упражнений». Москва: Эксмо 2010