

ПРИНЯТО
Протоколом общего собрания работников
МБДОУ «ЦРР – Детский сад № 8
г. Чебоксары

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ «ЦРР – Детский сад №8»
г. Чебоксары
от 01.09.2025 г. № 107

**Дополнительная общеразвивающая программа платной
образовательной услуги физкультурно- спортивной
направленности «Обучение плаванию и сауна»**

Срок реализации: 1 год

на период с 10 сентября 2025 по 31 мая 2026 года

Составитель:
педагог — дополнительного образования
Лебедева М.Г.

Чебоксары 2025

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральной образовательной программы дошкольного образования разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809), Санитарно-эпидемиологические требования – Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г, регистрационный № 61573) с учетом парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду».

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия

Задачи:

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям в бассейне и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений в воде;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, правилах безопасного поведения в двигательной;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Принципы и подходы к формированию Программы.

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество ДОО с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возраста адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Значимые характеристики

Характеристика особенностей развития детей даны в программе Вороновой Е.К.

«Программа обучения плаванию в детском саду» стр. 4, 12, 19, 27

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Дети 3-4 лет

- Не бояться входить в воду, плескаться в ней
- Передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине
- Погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться

под водой

- Выдохи в воду
- Лежать на воде на груди и спине
- Скользить в воде на груди и спине

Дети 4-5 лет

- Не бояться входить в воду, плескаться в ней
- Передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине
- Погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться

под водой

- Выдохи в воду
- Лежать на воде на груди и спине
- Скользить в воде на груди и спине
- Работать ногами (кроль)

Дети 5-7 лет

- Не бояться входить в воду, плескаться в ней
- Передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине
- Погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться

под водой

- Выдохи в воду
- Лежать на воде на груди и спине
- Скользить в воде на груди и спине
- Освоить движение ногами (кроль)
- Освоить движение руками в плавании на груди и спине (кроль)

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей при выполнении упражнений в бассейне. Мониторинг индивидуального развития детей проводится два раза в год - в октябре и апреле.

Инструментарием для мониторинга являются *карты наблюдений детского развития*, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются для :

- 1) индивидуализации образования, т. е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создаются педагогические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

Содержание определяется Программой Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду». С.43-59.

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются игровые занятия, досуги, развлечения.

Занятия проводятся подгруппой, численностью не более 7 человек. Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

Словесные методы

Словесные методы - рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупреждать и исправлять ошибки.

Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

- упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте - наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для

развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой.

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде. *Игры.*

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

2.3 Особенности образовательной деятельности

Занятия проводятся по подгруппам до 7 человек, 2 раза в неделю продолжительностью:

Младший дошкольный возраст – 20 - 30 минут

Средний дошкольный возраст – 30 минут

Старший дошкольный возраст – 30-35 минут

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Обеспечение событийности образования:

- ✓ события, связанные с календарными праздниками
- ✓ значимые события социальной и культурной жизни страны и мира
- ✓ события региональные
- ✓ события муниципальные
- ✓ события дошкольного образовательного учреждения
- ✓ события личные

Использование современных педагогических технологий: ИКТ-технологии, здоровьезберегающие технологии, аквааэробики

Активизация детей: создание ситуаций занимательности, различные виды игр.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие - что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Месяц	Направления работы по взаимодействию детского сада с семьями	
	Повышение педагогической культуры родителей	Привлечение родителей к участию в образовательном процессе
сентябрь		Фотоконкурс: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»
2 раза в год		анкетирование
сентябрь, май		дни открытых дверей
По плану	выступления на родительских собраниях	
сентябрь, май		совместное изготовление костюмов и атрибутов для игр на воде
1 раз в месяц последняя среда месяца	индивидуальные консультации «Азбука плавания»	

ежемесячно		оформление групповых альбомов в Контакте
сентябрь, декабрь, апрель, июнь	подбор и оформление наглядного материала	
сентябрь	Информационный лист для родителей: «Что нужно для посещения бассейна»	
октябрь	Буклет в группы:» Как приучить ребенка к воде»	
ноябрь	«Игры на воде»	
декабрь	«Упражнения и игры для обучения навыков плавания»	
январь	«Как преодолеть боязнь воды»	
февраль	«Учимся играя»	
март	«Коррекционное плавание»	
май	Безопасное поведение на водоемах с детьми	

3. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Обходная дорожка
 Термометр комнатный
 Термометр для воды
 Обручи для горизонтального проныривания
 Обручи с грузами (вертикальные)
 Обручи плавающие (горизонтальные)
 Судейский свисток
 Дорожка для профилактики плоскостопия «Ножки, ручки»
 Плавательные доски
 Ведёрки для обливания
 Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
 Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
 Нарукавники
 Поролоновые палки (нудолсы)
 Плавающие доски
 Лестница (трап) для спуска в ванну
 Мячи резиновые разных размеров
 Мячи надувные
 Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т.
 Массажные жесткие дорожки
 Гимнастические палки
 Надувные игрушки
 Кукла Настя (помощник при показе)

3.2 Особенности организации предметно-пространственной среды

1. Характеристика бассейна

1.1. Общая площадь: 63.7 кв. м.

- 1.2. Внутренняя планировка помещений бассейна соответствует гигиеническому принципу "поточности": раздевальня, душевая, ножная ванна, ванна бассейна.
- 1.3. Две душевые (3 душа с перегородками), для мальчиков и девочек.
- 1.4. Две раздевальни, с наличием туалетов для мальчиков и девочек.
- 1.5. В раздевальнях по одной сушилки для волос.
- 1.6. На пути движения от душа к ванне бассейна размещаться ножная ванна с проточной водой (размеры которых исключают возможность их обхода или перепрыгивания). В ножные ванны подается очищенная и обеззараженная вода из системы водоподготовки бассейна.
- 1.7. Поверхность обходных дорожек не скользкая.
- 1.8. Ванна бассейна 3х7.
- 1.9. Глубина бассейна – 0,6 – 0,7 м
- 1.10. Для удаления загрязненного верхнего слоя воды в стенах ванн имеются переливные устройства.

2. Очистка воды

- 2.1. По характеру водообмен в чаше ванны - рециркуляционного типа.
- 2.2. Очистка и обеззараживание воды в бассейнах рециркуляционного типа включает фильтрацию (с коагулянтom), УФ - излучение и ввод обеззараживающего реагента.
- 2.3. Системы, обеспечивающие водообмен в ваннах бассейна, оборудованы расходомерами. Они позволяют определить количество рециркуляционной воды, подаваемой в ванну, а также количество свежей водопроводной воды, поступающей в ванну бассейна рециркуляционного типа.
- 2.4. Сброс загрязненной воды из ванны плавательного бассейна, а также от промывки фильтров, из переливных желобов, от ножных ванн, с обходных дорожек и от мытья стенок и дна ванн бассейнов осуществляется в канализацию.

3. Системы отопления, вентиляции, кондиционирования и освещения

- 3.1. Приборы отопления расположены под окнами и у наружных стен.
- 3.2. Система отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха обеспечивают микроклимат и воздухообмен помещений плавательного бассейна в соответствии с требованиями санитарных норм на 1-2 градуса выше, чем температура воды.
- 3.3. Освещенность поверхности воды не менее 100 лк. Аварийное освещение, обеспечивающее освещенность поверхности воды, – не менее 5 лк.

Перспективное планирование обучению плаванию детей во 2 младшей группе

Задачи обучения плаванию.

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полу приседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигат ься

	в воду	погружение лица в воду	руками 2.Продолжать упражнять в погружении лица в воду	в таком положении (глубина воды по колено)
Октябрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2.Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1.Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2.Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)
Ноябрь	1. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1.Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2.Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)
Декабрь	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2.Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1.Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
Январь			1.Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2.Приучать передвигаться	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде

			организованно	
Февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
Март	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
Апрель	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу
Май	1. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу

Перспективное планирование обучению плаванию детей во средней группе

Задачи обучения плаванию.

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом

самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полу приседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полу приседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 1. Формировать умение принимать	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду Формировать умение принимать	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный

	2.Упражнять в умении выполнять выдох в воду	горизонтальное положение тела в воде	горизонтальное положение тела в воде	выдох
Октябрь	1.Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1.Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
Ноябрь	1. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1.Продолжать учить детей делать выдох в воду 2.Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
Декабрь	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2.Упражнять в умении лежать на воде	1. Учить детей лежать на поверхности воды 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с движениями ног в воде	1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2.Отрабатывать согласованность действий
Январь			1. Учить детей выполнять скольжение 2.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1.Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
Февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2.Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1.Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость
Март	1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на	1. Упражнять детей в скольжении 2.Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном	1.Формировать умение скользить на спине 2.Воспитывать самостоятельность, смелость	1.Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с

	спине	положении		доской в руках
Апрель	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом
Май	1. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

Перспективное планирование обучению плаванию детей во старшей группе

Задачи обучения плаванию.

детей старшей группы.

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперед и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремленность, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперед с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на пояс; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
Октябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду

Ноябрь	1. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
Декабрь	1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2. Побуждать плавать на груди и спине	1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2. Упражнять в выполнении старта в воду
Январь			1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине
Февраль	1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку	1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость	1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
Март	1. Учить выполнять скольжение из	1. Учить детей выполнять вдох и	1. Продолжать учить правильно	1. Закреплять умение ритмично
	любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость	выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием	выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием	дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно

Апрель	1.Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2.Упражнять в скольжении на груди и на спине 3.Воспитывать ловкость	1.Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2.Упражнять в нырянии 3.Закреплять правила поведения в воде	1.Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2.Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1.Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2.Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений
Май	1.Упражнять в скольжении на груди и на спине 3.Воспитывать ловкость	1.Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2.Упражнять в нырянии 3.Закреплять правила поведения в воде	1.Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2.Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1.Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2.Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений

Перспективное планирование обучению плаванию детей в подготовительной группе **Задачи обучения плаванию.**

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переверот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в старшей группе

Задачи обучения плаванию

детей старшей группы.

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда на спине» - то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда на спине» - сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем
	упражнения «стрела»	действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	выполнять выдохи в воду сериями	2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду

Октябрь	1.Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2.Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1.Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2.Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2.Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1.Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
Ноябрь	1. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1.Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2.Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2.Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1.Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
Декабрь	1.Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2.Побуждать плавать на груди и спине	1.Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2.Совершенствовать умение скользить на спине	1.Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2.Упражнять в выполнении старта в воду
Январь			1.Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2.Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине	1.Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2.Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине
Февраль	1.Учить детей задерживать	1.Отрабатывать движения, как при	1.Продолжать учить чётко выполнять	1.Упражнять в выполнении

	дыхание на счёт до 10 2.Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3.Воспитывать выдержку	плавании способом кроль 2.Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3.Развивать выносливость	движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2.Упражнять в скольжении	движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2.Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
Март	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3.Воспитывать настойчивость	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2.Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием	1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3.Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
Апрель	1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2.Упражнять в скольжении на груди и на спине 3.Воспитывать ловкость	1.Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3.Закреплять правила поведения в воде	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2.Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений
Май	1. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3.Воспитывать ловкость	1.Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3.Закреплять правила поведения в воде	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2.Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений