

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»)**

Принята на заседании
педагогического совета МБДОУ
«ЦРР-детский сад №8 «Солнышко»
Протокол № 1 от «02» сентября 2024



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МБДОУ
«ЦРР-детский сад №8 «Солнышко»
Приказ №152 от «02» сентября 2024

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Золотая рыбка»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Прокопьев Андрей Анатольевич,
инструктор по плаванию

г. Ханты-Мансийск, 2024

Содержание

Пояснительная записка	3
– Нормативная база	
– Актуальность программы	
– Направленность программы	
– Уровень освоения программы	
– Отличительные особенности программы	
– Адресат программы	
– Цель и задачи программы	
– Условия реализации программы	
– Планируемые результаты освоения программы	
– Формы подведения итогов	
Сводный учебный план	10
Рабочая программа. Первый год обучения (5-6 лет)	11
Рабочая программа. Второй год обучения (6-7 лет)	29
Материально-техническое обеспечение программы	39
Информационные источники	41
Приложение	43

Пояснительная записка

Нормативная база программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Золотая рыбка» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Устав МБДОУ.

Актуальность программы

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Федерации», Указом Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка».

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии, такова концепция современного дошкольного образования. Здоровые дети – это основа жизни нации, поэтому необходимо еще с самых юных лет формировать у воспитанников здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой чреде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают своеобразный массажный эффект. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, приравненных к районам Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования. Следствием резкого изменения природно-климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма. Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на Севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре.

Указанные выше негативные факторы актуализируют разработку оздоровительной программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» (далее - программа) разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду» и учебно-методического пособия «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Чеменовой А.А., Столмаковой Т.В.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Программа:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и легкость;
- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм;

- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию «мышечного корсета», предупреждая искривление позвоночника, снижение возбудимости и раздражительности;
- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Уровень освоения программы: стартовый (каждый год обучения). Программа предполагает формирование и развитие способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии, формирование культуры здорового образа жизни. На стартовом уровне минимальны требования к результативности программы: освоение прогнозируемых результатов, презентация результатов на уровне образовательной организации.

На стартовом (ознакомительном) уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку воспитанников и овладение основами техники плавания. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что обучение происходит в игровой форме, что способствует совершенствованию способов плавания, исправляет ошибки в технике стиля, позволяет новичкам лучше адаптироваться в водной среде. На занятиях используется музыкальное сопровождение, чтобы обучающиеся могли воссоздать тот или иной образ и были способны имитировать движения. Разнообразие заданий позволяет постоянно поддерживать интерес к занятиям.

Адресат программы

Программа «Золотая рыбка» разработана для обучающихся от 5 до 7 лет. Формируются группы обучающихся по возрастной категории:

- 1 этап (1 год обучения) обучающиеся с 5 до 6 лет.
- 2 этап (2 год обучения) обучающиеся с 6 до 7 лет.

Группы комплектуются из обучающихся, желающих заниматься плаванием, с любым уровнем физической подготовки. Основанием для зачисления обучающихся на занятия по плаванию являются: заявление родителей (законных представителей), подписание договора с родителями (законными представителями); подписание согласия на обработку персональных данных.

Возрастно-психологические особенности обучающихся 5-7 лет

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в период от 5,5 до 7 лет свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением.

Врачи-педиатры называют старший дошкольный возраст – «возрастом двигательной расточительности». Природа дала детям врожденное стремление к движению, снабдив очень ценным чувством – чувством «мышечной радости», которое

они испытывают двигаясь. Второе название этого периода – период «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти на 7-10 см. средний рост ребёнка 5 лет – 106-107 см, масса тела 17-18 кг. Средняя прибавка массы тела в месяц составляет 200 г, роста – 0,5 см. рост шестилетнего ребёнка в среднем составляет 116 см, масса тела 21,5 кг.

На пятом – шестом году жизни у дошкольников начинают постепенно шататься и выпадать молочные зубы, а на шестом – седьмом прорезаются постоянные зубы.

В этот период защитные силы организма детей активно функционируют, и защиту от инфекционных агентов иммунная система обеспечивает достаточно. Но в это же время происходит чрезмерное развитие лимфатической ткани, что в свою очередь нередко приводит к склонности детей к аллергическим реакциям.

В 5-6 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В этом возрасте ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширением его кругозора. Лучшим способом получить именно научную информацию является чтение детской энциклопедии, в которой четко, научно, доступным языком, ребенку описывается любая информация об окружающем мире. Ребенок получит представление о космосе, древнем мире, человеческом теле, животных и растениях, странах, изобретениях и о многом другом.

Этот период называют сензитивным, т.е. наиболее благоприятным для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения. Для развития всех этих аспектов усложняется игровой материал, он становится логическим, интеллектуальным, когда ребенку приходится думать и рассуждать.

Цель программы:

Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития через обучение плаванию.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

Образовательные:

- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.
- Формировать двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- Развивать физические качества: гибкость, силу, координацию, двигательные навыки.
- Развивать восприятие, мышление, внимание, память.
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
- Развивать коммуникативные компетенции: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и другими людьми.

Воспитательные задачи

- Воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям плаванием.
- Воспитывать самостоятельность и организованность.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

- Формировать здоровьесберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни, формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности.
- Формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать со сверстниками для достижения победы в рамках соревновательной деятельности.

Условия реализации программы

- Срок реализации программы - 2 года (2 этапа по 1 учебному году, всего 16 месяцев).
- Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час: не более 25 минут для обучающихся 5-6 лет; не более 30 минут для обучающихся 6-7 лет. Для соблюдения культурно-гигиенических процедур обучающимся даётся дополнительное время до и после занятия. Программа предполагает 64 занятия (по 32 на каждый учебный год).
- Форма обучения – очная.
- Условия набора и формирования групп: количество обучающихся – от 10 до 20 в одной группе. Обучающиеся зачисляются в группу на основании заявления родителей (законных представителей). В группу можно зачислить новых обучающихся в течение учебного года.
 - 1 этап (1 год обучения) обучающиеся с 5 до 6 лет.
 - 2 этап (2 год обучения) обучающиеся с 6 до 7 лет.
- Кадровое обеспечение:
 - Профессиональная категория: высшая категория.
 - Уровень образования педагога: среднее-специальное, педагогическое.
 - Уровень соответствия квалификации: повышение квалификации по профилю программы.

Планируемые результаты освоения программы

По результатам реализации Программы обучающиеся *должны знать*:

- свойства водной среды;
- основные правила безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- основы выполнения физических упражнений;
- правила выполнения базовых комплексов общеразвивающих упражнений;
- основы техники плавания;
- водные виды спорта;
- правила здорового образа жизни;
- правила личной гигиены.

Должны уметь:

- сочетать дыхание и упражнения;
- скользить на груди, на спине;
- выполнять упражнения в воде (поплавок, звездочка, медуза, торпеда);
- плавать с подвижной опорой на груди, на спине;
- плавать произвольным способом;
- плавать стилем «Брасс», «Кроль»;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку;
- использовать спортивный инвентарь по назначению;
- соблюдать правила техники безопасности.

Личностные результаты

Качества	Критерии отслеживания формируемых качеств
Здоровьесберегающая компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности; - владеет необходимыми спортивными умениями и навыками; - соблюдает в процессе занятий правила безопасности; - ответственно относится к своему здоровью и негативно относится к факторам риска - сформированы нравственно – волевые качества для становления спортивного характера
Компетентность эмоционального интеллекта	<ul style="list-style-type: none"> - любознательный, активный; - эмоционально – отзывчивый
Информационная компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - владеет универсальными предпосылками учебной деятельности; - владеет необходимыми умениями и навыками
Коммуникативная компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками; -способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения; - умеет работать в команде; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
Информационная компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; - умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; - умение находить ошибки и направлять их; - умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.
Коммуникативная компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - способность к становлению устойчивых контактов со сверстниками; - умение вести свободный диалог со сверстниками и взрослыми, выражать свои чувства и намерения с помощью речевых и неречевых средств; - умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.
Здоровьесберегающая компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение в процессе занятий правил безопасности; - быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска; - сформированные нравственно – волевые качества для становления спортивного характера.

Предметные результаты

Показатели физической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - осуществляет действия по образцу и заданному правилу; - соблюдает во время занятий правила безопасности; - управляет своим поведением и планирует свои действия на основе первичных ценностных представлений; - заботится о своем здоровье; - владеет основами выполнения физических упражнений; - владеет основами техники плавания; - скользит на груди, на спине; - выполняет упражнения в воде («Поплавок», «Звездочка», «Медуза»,
----------------------------------	---

	«Горпеда»); - плавает с подвижной опорой на груди, на спине; - плавает произвольным способом; - плавает стилем «Кроль», «Брасс»; - сочетает дыхание и упражнения; - контролирует в процессе занятий свое телоположение и осанку; - владеет техникой стартов и поворотов, передачей эстафет; - пользуется спортивным инвентарем по назначению.
--	--

Формы подведения итогов реализации программы

Выдача документов об обучении по завершении программы не выдается. По завершению программы в конце учебного года проводятся:

- Открытые занятия для педагогов ДОУ и родителей (законных представителей).
- Соревнования по плаванию.
- Участие в городских спортивных конкурсах.
- Фотоотчёты.

Система мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов освоения программы, обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений обучающихся. Мониторинг является начальным этапом педагогического проектирования, позволяет определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлен на выявление результативности образовательного процесса.

Система контроля результативности программы

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь (начало реализации программы)	Определение уровня физической подготовки ребенка и уровня заинтересованность его по данному направлению	Педагогическое наблюдение, беседа, устный опрос	Фотографии для портфолио, таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга
Текущий	В течение учебного года, декабрь	Определение промежуточных результатов обучения, коррекция учебно-тематического плана	Педагогическое наблюдение, спортивные эстафеты и соревнования	Открытые мероприятия для педагогов и родителей, таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга
Промежуточный	Декабрь, май	Оценка результативности реализации Программы. Оценить результативность обучающихся и педагога	Педагогическое наблюдение, спортивные эстафеты и соревнования	Открытые мероприятия для педагогов и родителей, таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга
Итоговый (по завершению программы)	Май	Оценка результативности реализации Программы. Оценить результативность обучающихся и педагога	Педагогическое наблюдение, спортивные эстафеты и соревнования	Открытые мероприятия для педагогов и родителей, таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга

Сводный учебный план

Сводный учебный план программы включает информацию об объёме запланированной нагрузки и распределении её в течение периода освоения программы на 2 года.

<i>№</i>	<i>Наименование программы</i>	<i>Год обучения</i>		<i>Всего часов</i>
		<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	
1	«Золотая рыбка»	32	32	64

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»)**

Принята на заседании
педагогического совета МБДОУ
«ЦРР-детский сад №8 «Солнышко»
Протокол № 1 от «02» сентября 2024

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МБДОУ
«ЦРР-детский сад №8 «Солнышко»
Приказ №152 от «02» сентября 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Первый год обучения
Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Автор-составитель:
Прокопьев Андрей Анатольевич,
инструктор по плаванию

г. Ханты-Мансийск, 2024

Пояснительная записка

Цель Программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи Программы:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

Образовательные:

- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.
- Формировать двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- Развивать физические качества: гибкость, силу, координацию, двигательные навыки.
- Развивать восприятие, мышление, внимание, память.
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
- Развивать коммуникативные компетенции: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и другими людьми.

Воспитательные задачи

- Воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям плаванием.
- Воспитывать самостоятельность и организованность.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Формировать здоровьесберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни, формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности.
- Формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать со сверстниками для достижения победы в рамках соревновательной деятельности.

Уровень освоения: первый год освоения программы имеет стартовый уровень и рассчитан на обучающихся 5-6 лет. Предъявляются минимальные требования к результативности программы через освоение прогнозируемых результатов.

Срок реализации: 1 учебный год, октябрь-май (8 месяцев).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (не более 25 минут). На соблюдение гигиенических процедур обучающимся уделяется дополнительное время до и после занятия.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни;

- владеет необходимыми спортивными умениями и навыками; - соблюдает в процессе занятий правила безопасности.
- любознательный, активный; - эмоционально – отзывчивый
- владеет необходимыми умениями и навыками
- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками.
<i>Метапредметные результаты</i>
- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; - умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.
- способность установлению устойчивых контактов со сверстниками; - умение вести свободный диалог со сверстниками и взрослыми, выражать свои чувства и намерения с помощью речевых и неречевых средств.
- соблюдение в процессе занятий правил безопасности; - быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска.
<i>Предметные результаты</i>
- осуществляет действия по образцу и заданному правилу; - соблюдает во время занятий правила безопасности; - управляет своим поведением и планирует свои действия на основе первичных ценностных представлений; - заботится о своем здоровье; - владеет основами выполнения физических упражнений; - скользит на груди, на спине; - выполняет упражнения в воде («Поплавок», «Звездочка», «Медуза», «Торпеда»); - плавает с подвижной опорой на груди, на спине; - плавает произвольным способом; - сочетает дыхание и упражнения; - контролирует в процессе занятий свое телоположение и осанку; - пользуется спортивным инвентарем по назначению.

Учебный план программы Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение		1	1	-	
1.1.	Правила поведения в бассейне Т.Б. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде	1	1	-	Устный опрос
Раздел 2. Специальные плавательные упражнения		4	-	4	
2.1.- 2.2.	Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	2	-	2	Наблюдение
2.3.- 2.4.	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений характерных для плавания способом «Кроль»	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
Раздел 3. Вдох и выдох		2	-	2	
3.1.	Выдох на воду	1	-	1	Наблюдение

3.2.	Выдох под водой	1	-	1	Наблюдение
Раздел 4. Погружение в воду		3	-	3	
4.1.	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	1	-	1	Наблюдение
4.2.- 4.3.	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
Раздел 5. Всплывание, лежание, скольжение на воде		16	-	16	
5.1.	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	1	-	1	Практическое задание
5.2.	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой	1	-	1	Наблюдение
5.3.	Лежание на груди. Скольжение на груди «Стрелой»	1	-	1	Наблюдение
5.4.	Скольжение на груди	1	-	1	Наблюдение
5.5.- 5.6.	Скольжение на спине	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
5.7.- 5.8.	Скольжение на груди и на спине	2	-	2	Наблюдение
5.9.	Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями рук вперед	1	-	1	Практическое задание
5.10.	Скольжение на груди, на спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	1	-	1	Практическое задание
5.11.	Скольжение на груди, на спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль и попеременными движениями прямых рук	1	-	1	Практическое задание
5.12.	Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
5.13.- 5.14.	Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
5.15.	Согласование работы рук и ног в плавании способом «Кроль»	1	-	1	Практическое задание
Раздел 6. Игры и развлечения на воде		4	0,5	3,5	
6.1.- 6.4.	Эстафетное плавание Игры и упражнения на воде	4	0,5	3,5	Соревнования
Раздел 7. Диагностика		2	-	2	
7.1. - 7.2.	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской, в сочетании с дыханием	2	-	2	Оценка педагога

Итого:	32	1,5	30,5	
---------------	-----------	------------	-------------	--

Содержание Программы Первый год обучения

Раздел I. Введение

Тема 1.1. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в бассейне, правила поведения и техника безопасности на воде. Соблюдение мер личной гигиены. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Раздел II. Специальное плавательные упражнения.

Тема 2.1. – 2.2. Передвижение в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжение.

Практика: Передвижение поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила. Самостоятельные игры с предметами по желанию.

Тема 2.3. – 2.4. Передвижение по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «Кроль».

Практика: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «Кроль»

Раздел III. Вдох и выдох.

Тема 3.1. Выдох на воду.

Практика: Выдох перед собой в воздух, выдох на границе воды и воздуха. Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз).

Тема 3.2. Выдох под водой

Практика: Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием упражнения «Водолаз», «насос» в положении лежа. Игры с использованием выдоха в воду.

Раздел IV. Погружение в воду.

Тема 4.1. Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.

Практика: Подпрыгивание из воды и окунание до подбородка в воду, в парах держаться за руки. Стоя в воде парами лицом друг к другу и поочередно погружаться в воду, с головой. Присесть, погрузиться под воду до глаз и выполнить через рот продолжительный непрерывный выдох в воду, у кого пузырей больше.

Тема 4.2. – 4.3. Погружение в воду с головой с открытыми глазами.

Практика:

- Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнение на дыхание.
- Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнения «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле».

Раздел V. Всплывание, лежание, скольжение на воде.

Тема 5.1. Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой.

Практика: Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой. Упражнения «Медуза», «Звездочки», «Поплавок».

Тема 5.2. Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой.

Практика: Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой. Упражнение «Звезда» с плавательным кругом и без круга.

Тема 5.3. Лежание на груди. Скольжение на груди «Стрелой».

Практика: Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом кроль с подвижной опорой. Скольжение «Стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна. Игра «Затейники».

Тема 5.4. Скольжение на груди.

Практика: лежание на груди, спине. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс (темп средний). Плавание с пенопластовой доской на груди, при помощи движений ног способом кроль. Упражнения «Медуза», «Звездочки», «Поплавок».

Тема 5.5.-5.6. Скольжение на спине.

Практика: Ходьба на руках с ритмичной работой ног и выполнением выдоха в воду. Плавание на спине с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Вдох – короткий, выдох в три раза длиннее. Упражнения «Звездочка», «Стрела» на груди, на спине.

Тема 5.7.-5.8. Скольжение на груди и на спине.

Практика: Скольжение на спине, кисти рук соединены. Плавание при помощи движений рук способом брасс. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине. Упражнения «Звездочка», «Стрела» на груди, на спине.

Тема 5.9. Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями рук вперед.

Практика: Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед. Скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч. Плавание при помощи гребковых движений рук способом брасс. Подвижная игра «Буксир» на груди.

Тема 5.10. Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.

Практика: Скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки – медленно, ноги – быстро). Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперед, ног способом кроль (руки – медленно, ноги – быстро). Плавание на груди с доской при помощи движений ног, способом кроль в согласовании с дыханием (в ластах). Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль.

Тема 5.11. Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль и попеременными движениями прямых рук.

Практика: Скольжение на груди с ритмичной работой ног способом кроль в ластах. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, ног способом кроль в ластах. Скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль в ластах, руки прижаты. Подвижная игра «Море волнуется».

Тема 5.12. Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

Практика: Лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны. Скольжение на груди, спине с различным положением рук. Плавание с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног, способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль в ластах, удерживая доску согнутыми руками около груди. Плавание произвольным способом в ластах.

Тема 5.13.-5.14. Обучение плаванию способом кроль на спине при помощи движений рук.

Практика: Плавание в ластах с доской при помощи движений ног, способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног, способом кроль на спине. «Доплыви до игрушки»: плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием. Плавание кролем на спине при помощи движений рук. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.

Тема 5.15. Согласование работы рук и ног в плавании способом кроль.

Практика: Скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки – медленно, ноги быстро). Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперед, ног – способом кроль (руки – медленно, ноги – быстро). Плавание на груди с доской при помощи движений ног, способом кроль в согласовании с дыханием (в ластах). Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль.

Раздел VI. Игры и развлечения на воде.

Тема 6.1. – 6.4. Эстафетное плавание. Игры и упражнения на воде. Свободное плавание.

Теория: Знакомство с правилами игр, с правилами выполнения упражнений. Правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания.

Практика:

- Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее. Плавание облегченным способом «Кроль» на груди 4-5 метров.
- Игры и упражнения на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Катера», «Кто лучшие?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто проворней», «Кто дальше».

Раздел VII. Диагностика

Тема 7.1 – 7.2. Кроль на груди в полной координации с плавательной доской, в сочетании с дыханием.

Практика: Проплывание дистанции способом «Кроль» 6-7 метров с плавательной доской. 3 гребка – вдох, выдох в воду.

Перспективное планирование образовательной деятельности по плаванию первого года обучения представлено в Приложении №1.

Календарный учебный график реализации программы

№	Месяц	Число		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	ф						
1	октябрь			15.45-16.10	Практическое занятие	1	Правила поведения в бассейне	Бассейн	Беседа
2				15.45-16.10		1	Передвижение в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжение		Анализ выполненной работы
3				15.45-		1	Передвижение в		Анализ

				16.10			бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжение		выполненной работы
4				15.45-16.10		1	Передвижение по кругу бассейна в упоре лежа. Имитация движений характерных для плавания способом «Кроль»	Бассейн	Анализ выполненной работы
5	ноябрь			15.45-16.10	Практическое занятие	1	«Передвижение по дну бассейна в упоре лёжа. Имитация движений характерных для плавания способом «Кроль»	Бассейн	Анализ выполненной работы
6			15.45-16.10	1		Спортивное развлечение «Веселый рыболов»	Соревнование		
7			15.45-16.10	1		Выдох на воду	Беседа		
8	декабрь			15.45-16.10	Практическое занятие	1	Выдох под водой	Бассейн	Анализ выполненной работы
9			15.45-16.10	1		Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Анализ выполненной работы		
10			15.45-16.10	1		Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Анализ выполненной работы		
11			15.45-16.10	1			Анализ выполненной работы		
12			15.45-16.10	1		Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Анализ выполненной работы		
13	январь			15.45-16.10	Практическое занятие	1	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой	Бассейн	Анализ выполненной работы
14			15.45-16.10	1		Лежание на груди. Скольжение на груди «Стрелой»	Анализ выполненной работы		
15			15.45-16.10	1		Скольжение на груди	Анализ выполненной работы		
16	февраль			15.45-16.10	Практическое занятие	1	Спортивный досуг «Море волнуется»	Бассейн	Соревнование
17			15.45-16.10	1		Скольжение на спине	Устный опрос		
18			15.45-16.10	1			Анализ выполненной работы		
19			15.45-16.10	1		Скольжение на груди и на спине	Анализ выполненной работы		
20	м а			15.45-	Практи	1	Скольжение на груди	Бассе	Устный

			16.10	чешское занятие		и на спине	йн	опрос
21		15.45-16.10	1		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями рук вперед			Устный опрос
22		15.45-16.10	1		Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль			Анализ выполненной работы
23		15.45-16.10	1	Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль и попеременными движениями прямых рук		Анализ выполненной работы		
24	апрель		15.45-16.10	Практическое занятие	1	Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием	Бассейн	Анализ выполненной работы
25			15.45-16.10		1			Анализ выполненной работы
26			15.45-16.10		1	Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук		Анализ выполненной работы
27			15.45-16.10		1			Анализ выполненной работы
28	май		15.45-16.10	Практическое занятие	1	Бассейн	Анализ выполненной работы	
29			15.45-16.10		1		Спортивное развлечение «В морском царстве»	Соревнование
30			15.45-16.10		1		Подвижные игры на воде	Соревнование
31			15.45-16.10		1		Контрольные занятия	Анализ выполненной работы
32			15.45-16.10		1			Тест

Методическое обеспечение программы

Принципы организации образовательного процесса:

- *Принцип системности.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- *Принцип доступности.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической возрастные требования, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

- *Принцип активности.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
- *Принцип наглядности.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему усвоению).
- *Принцип последовательности и постепенности.* При обучении детей по плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.
- *Принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.
- *Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка «дидактическим».* Задачи инструктора – вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных) задач и организовать образовательный процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды занятий.
- *Принцип «от целого к частному».* Техника спортивных способов плавания осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.
- *Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей.* Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказ от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения и обеспечивают решение задач физического и личностного развития. Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения, овладения дошкольниками навыков самоорганизации и взаимоконтроля. Это позволяет сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов плавательных движений.

Формы обучения детей плаванию

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей, результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Виды занятий по плаванию

Виды занятий	Содержание
--------------	------------

Традиционное занятие	Основная форма, предусматривающая изучение нового материала. Занятие имеет определённую направленность, единую структуру и состоит из трех частей
Сюжетное занятие	Занятие проводится по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе
Тренировочное занятие	Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания в целом, развитие физических качеств, то есть посвящено решению конкретных тренировочных задач. На занятии идет закрепление приобретенных навыков, дается возможность многократно повторять упражнение.
Занятие, построенное на одном способе плавания	Структура построения аналогична тренировочному занятию, не на этом занятии дети выполняют заданное по изучению, закреплению определённого способа плавания
Игровое занятие	Совершенствование и проверка отдельных плавательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материал
Контрольные занятия	Занятие – зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию. Предусматривает выполнение отдельных упражнений и выявление уровня плавательных и функциональной подготовленности в соревновательной форме. Итогом занятия является результат эффективности образовательного процесса и проведение его корректировки.
Физкультурный праздник (досуг) на воде	Проводится во время непрерывной образовательной деятельности. Включает в свое содержание уже знакомые детям игры, игры – эстафеты, задания, разнообразные движения.
Занятия по аква-аэробике	Построено на выполнении комплекса физических упражнений в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, силовых упражнений

При проведении занятий по плаванию используются следующие *методы*:

Словесный метод – беседы, наставления и др. используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Кратка, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения образовательных задач педагог устанавливает взаимоотношения с воспитанниками, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению образовательных и воспитательных задач, стимулирует, активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше – до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды и распоряжения.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный, к наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только дети получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде – воспитанники, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Практический метод - при обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно – раздельному пути, который

предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Игровой метод – игра-важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, приучает воспитанников к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке.

При проведении игр необходимо соблюдать следующие требования:

- объясняя игру, необходимо четко рассказать ее содержание, правила, выбрать водящего и разделить игроков на группы, равные по силам;
- в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;
- во время игры необходимо тщательно следить за выполнением правил;
- после окончания игры, необходимо обязательно объявить результаты, назвать победителей, особенно поощрять взаимную помощь;
- каждую игру нужно вовремя закончить, пока дети не устали.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом, командные игры.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа: «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?».

Игры с сюжетом – основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей старшего дошкольного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее необходимо предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего, при необходимости разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры – сюда относятся почти все игры, а также командные эстафеты. Во время соревнований двух команд важно следить за правилами и дисциплиной. После окончания командной игры или эстафеты педагог объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечают участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий для проведения игры, глубины и температуры воды! Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств. Также, игра является основным видом деятельности дошкольника и занимает большое место в жизни детей этого возраста.

Игры и игровые упражнения на воде представлены в приложении №2

Основной формой обучения в дошкольном возрасте является игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким, выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную, способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка). Обучение плаванию начинается с подготовительных упражнений на суше. Это позволяет детям быстрее и правильнее осваивать движения в воде.

Условно можно выделить четыре этапа обучения:

- 1 этап обучения – ознакомление с водой;
- 2 этап обучения – приобретение умений и навыков для ощущения надежности в воде;
- 3 этап обучения – обучение плаванию определенным способом;
- 4 этап обучения – совершенствование техники плавания определенным способом.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Результат (задачи)	Возраст
I этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно совершать простейшие действия, играть)	средний дошкольный возраст (4-5 лет)
II этап	
Приобретение детьми умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду)	средний-старший дошкольный возраст (4-6 лет)
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания)	старший дошкольный возраст (5-6 лет)
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники, способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду	старший дошкольный возраст (6-7 лет)

При обучении плаванию применяются следующие средства:

- общеразвивающие и специальные упражнения;
- подготовительные упражнения на воде;
- упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»;
- учебные прыжки в воду;
- игры и игровые упражнения на воде.

№	Средства	
1.	Общеразвивающие и специальные упражнения	– 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	– движение рук и ног; – дыхание пловца;

	плавания «с опорой и без»	– согласование движений рук, ног, дыхания; – плавание в координации движений.
4.	Учебные прыжки в воду	– спады; – прыжки на месте и с продвижением.
5.	Игры и игровые упражнения на воде	– развитие умения передвигаться в воде; – овладение навыком погружения и открывания глаз; – овладение выдохом в воду; – развитие умения всплывать; – овладение лежанием; – овладение скольжением; – развитие физического качества.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать действия разных сил на него, развивают решительность, самообладание и мужество
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учить преодолевать чувство страха
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости
Контролируемое дыхание	Ритмичное и правильное дыхание, согласованное с ритмами движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками

Процесс обучения способом спортивного плавания осваивается в следующем порядке:

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование наглядности (плакаты, видеоряд и т.д.) для создания у воспитанников представления об изучаемом способе плавания, стимулирования активного отношения и интереса к занятиям.
2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Воспитанники выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.
3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом, освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнения упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Порядок изучения элементов техники плавания:

- ознакомление с движениями на суше-проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
 - изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа в воде в горизонтальном положении (с поддержкой тренера);
 - изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.
4. Закрепление и совершенствование техники плавания большое значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

Структура проведения занятий

<i>Части занятия</i>	<i>Задачи</i>
Подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде)	Построение обучающихся, переключки, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, знакомство с подвижными играми. Подготовительная часть проводится на суше, при необходимости, подготовительная часть частично может проводиться в воде.
Основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);	Формирование новых и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.
Заключительная часть (игры и упражнения на внимание).	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа, водные игры, игры малой подвижности, упражнения на расслабление и релаксацию. Подведение итогов занятия.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- Развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании);
- Дети учатся различным передвижениям в воде, элементам фигурного плавания, аквааэробики, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль, брасс, дельфин;
- Воспитываются культурно – гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Здоровьесберегающие технологии

Построение образовательного процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм обучающихся, поэтому система специальных средств и условий восстановления имеет важное значение.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Закаливание - воздушные ванны, контрастный душ.
- Точечный массаж стоп – хождение по шипованным коврикам. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что

стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло.

- Пальчиковая гимнастика – тренировка и укрепление кистевых мышц.
- Гимнастика для глаз – активизация кровообращения в области глаз и мозга, укрепление окологлазных мышц.
- Дыхательная гимнастика – развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение кровообращения в легких.
- Фитотерапия, музыкотерапия.

Психологическая безопасность

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Целесообразность в применении приемов и методов.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

- Учет гигиенических требований.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей развития.
- Предоставление ребенку свободы выбора.
- Создание условий для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития ребенка.
-

Санитарно-гигиенические условия

Организация обучения обучающихся плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха обучающихся может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Занятия по плаванию осуществляются в бассейне детского сада, оформление которого соответствует не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.

Помещение бассейна каждые 50 минут проветривается в течение 5 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание.

В зале сухого плавания находится необходимый физкультурный инвентарь, который хранится в специальных корзинах.

Обучающиеся занимаются плаванием в плавках, купальниках, индивидуальных резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия используются махровые халаты с капюшонами и длинными рукавами, обувь на резиновой подошве.

Перед проведением занятия проводится врачебный контроль, обучающиеся принимают душ.

Занятия по плаванию проводятся по подгруппам по 10-12 человек. Методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся. Так же используется игровая форма обучения, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную, способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определённых плавательных движений.

Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к

самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост обучающегося).

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие обучающегося.

В конце каждого занятия проводится свободное плавание в течение 3-5 минут закаливающие мероприятия – контрастный душ. Занятия по обучению плаванию ведет педагог – инструктор по физической культуре, имеющий специальную подготовку.

При проведении занятия осуществляется медико-педагогический контроль за состоянием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная фильтрация воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при сливе воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Старшая	+28... +29°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная	+27... +28°C	+24... +28°C	0,8

Обеспечение безопасности занятий по плаванию представлено в Приложении №3.

Система контроля результативности программы

Система мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений обучающихся. Мониторинг является начальным этапом педагогического проектирования, позволяет определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлен на выявление результативности образовательного процесса.

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь (начало реализации программы)	Определение уровня физической подготовки ребенка и уровня заинтересованность его по данному направлению	Педагогическое наблюдение, беседа, устный опрос	Фотографии для портфолио, таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга

Текущий	В течение учебного года, декабрь	Определение промежуточных результатов обучения, коррекция учебно – тематического плана	Педагогическое наблюдение, спортивные эстафеты и соревнования	Открытые мероприятия для педагогов и родителей таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга
Промежуточный	Май	Оценка результативности реализации Программы. Оценить результативность обучающихся и педагога	Педагогическое наблюдение, спортивные эстафеты и соревнования	Открытые мероприятия для педагогов и родителей таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития)
2. Оптимизация работы с группой обучающихся.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана разметка.

При оценке двигательных навыков воспитанников, вводятся следующие обозначения:

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, то есть навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнения с помощью взрослого.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Диагностические материалы представлены в Приложении №4.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»)**

Принята на заседании
педагогического совета МБДОУ
«ЦРР-детский сад №8 «Солнышко»
Протокол № 1 от «02» сентября 2024

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МБДОУ
«ЦРР-детский сад №8 «Солнышко»
Приказ №152 от «02» сентября 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Второй год обучения
Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Автор-составитель:
Прокопьев Андрей Анатольевич,
инструктор по плаванию

г. Ханты-Мансийск, 2024

Пояснительная записка

Цель Программы:

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

Задачи Программы:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

Образовательные:

- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.
- Формировать двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- Развивать физические качества: гибкость, силу, координацию, двигательные навыки.
- Развивать восприятие, мышление, внимание, память.
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
- Развивать коммуникативные компетенции: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и другими людьми.

Воспитательные задачи

- Воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям плаванием.
- Воспитывать самостоятельность и организованность.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Формировать здоровьесберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни, формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности.
- Формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать со сверстниками для достижения победы в рамках соревновательной деятельности.

Уровень освоения: второй год обучения имеет стартовый уровень и рассчитан на обучающихся 6-7 лет. Предъявляются минимальные требования к результативности программы через освоение прогнозируемых результатов.

Срок реализации: 1 учебный год, октябрь-май (8 месяцев).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (не более 30 минут). На соблюдение гигиенических процедур обучающимся уделяется дополнительное время до и после занятия.

Планируемые результаты

<i>Личностные результаты</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности; - владеет необходимыми спортивными умениями и навыками - ответственно относится к своему здоровью и негативно относится к факторам риска; - сформированы нравственно – волевые качества для становления спортивного характера; - владеет универсальными предпосылками учебной деятельности; - способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения; - умеет работать в команде; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности. 	
<i>Метапредметные результаты</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; - умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; - умение находить ошибки и направлять их; - умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности. 	
<ul style="list-style-type: none"> - способность установлению устойчивых контактов со сверстниками; - умение вести свободный диалог со сверстниками и взрослыми, выражать свои чувства и намерения с помощью речевых и неречевых средств; - умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника. 	
<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение в процессе занятий правил безопасности; - быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска; - сформированные нравственно – волевые качества для становления спортивного характера. 	
<i>Предметные результаты</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - соблюдает во время занятий правила безопасности; - управляет своим поведением и планирует свои действия на основе первичных ценностных представлений; - заботится о своем здоровье; - владеет основами техники плавания; - плавает с подвижной опорой на груди, на спине; - плавает произвольным способом; - плавает стилем «Кроль», «Брасс»; - владеет техникой стартов и поворотов, передачей эстафет. 	

Учебный план программы
Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение		1	1	-	
1.1.	Правила поведения в бассейне и на воде. Т.Б. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм обучающихся	1	1	-	Устный опрос Беседа
Раздел 2. Специальные плавательные упражнения		2	-	2	
2.1.	Передвижение в	1	-	1	Наблюдение

	бассейне:ходьба, бег, прыжки, скольжение				
2.2.	Передвижение по дну бассейна в упоре лежа	1	-	1	Практическое задание
Раздел 3. Погружение в воду		3	-	3	
3.1.	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	1	-	1	Наблюдение
3.2.- 3.3	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
Раздел 4. Вдох и выдох		1	-	1	
4.1	Вдох и выдох с поворотом головы	1	-	1	Практическое задание
Раздел 5. Всплывание, лежание, скольжение на воде		19	-	19	
5.1.	Всплывание и лежание на воде на груди	1	-	1	Наблюдение
5.2.	Скольжение на груди и на спине с доской	1	-	1	Наблюдение
5.3.- 5.4.	Плавание кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
5.5.	Согласование движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха	1	-	1	Практическое задание
5.6.	Плавание при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди	1	-	1	Наблюдение
5.7.- 5.8.	Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, на спине	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
5.9.	Плавание способом кроль на груди, на спине, в полной координации	1	-	1	Наблюдение
5.10.	Плавание способом «Кроль» на груди в полной координации	1	-	1	Практическое задание
5.11.- 5.12.	Знакомство с техникой «Брасс»	2	-	2	Наблюдение,практическое задание
5.13.	Движения ногами способом брасс	1	-	1	Наблюдение
5.14.	Плавание брассом при помощи движений ног	1	-	1	Наблюдение
5.15.- 5.17.	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «брасс» с выдохом в воду	3	-	3	Наблюдение, практическое задание
5.18.- 5.19.	Закрепление навыков изученных способов плавания	2	-	2	Практическое задание
Раздел 6. Игры и развлечения на воде		4	0,5	3,5	

6.1.- 6.4.	Эстафетное плавание. Игры, упражнения. Свободное плавание	4	0,5	3,05	Соревнования
Раздел 7. Диагностика		2	-	2	
7.1.- 7.2.	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской, в сочетании с дыханием	2	-	2	Оценка педагога
Итого:		32	1,5	30,5	

Второй год обучения

Раздел I. Введение

Тема 1.1. Правила поведения в бассейне и на воде. Техника безопасности. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм обучающихся.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Соблюдение мер личной гигиены. Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ.

Раздел II. Специальные плавательные упражнения

Тема 2.1. Передвижение в бассейне: ходьба, бег, прыжки, скольжение.

Практика: Передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила.

Тема 2.2. Передвижение по дну бассейна в упоре лежа.

Практика: Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «Кроль».

Раздел III. Погружение в воду

Тема 3.1. Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.

Практика: Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами Игры «Утки и утята». Ориентировка в пространстве. Упражнения на дыхание.

Тема 3.2.-3.3. Погружение в воду с головой с открытыми глазами.

Практика: Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Ориентировка в пространства. Упражнения на дыхание.

Раздел IV. Вдох и выдох

Тема 4.1. Вдох и выдох с поворотом головы.

Практика: Парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать. Держась за бортик, вытянуться на воде, животом выполнять движения ногами как при плавании кролем (с брызгами). Подвижные игры «Невод», «Пролезь в круг». Свободное плавание

Раздел V. Всплывание, лежание, скольжение на воде

Тема 5.1. Всплытие и лежание на воде на груди.

Практика: Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой, скольжение на груди «Стрелой». Упражнения «Медуза», «Звездочки», «Поплавок».

Тема 5.2. Скольжение на груди и на спине с доской.

Практика: Скольжение на груди и на спине с доской. Стоя, спиной к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Скольжение по поверхности воды на груди. Стать спиной к берегу и прижать руки к телу. Сделать вдох задержать дыхание, присесть и оттолкнувшись от дна ногами лечь на спину. Скольжение на спине.

Тема 5.3.-5.4. Плавание кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.

Практика: Скольжение на груди с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди – одна кисть лежит на другой). Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди при задержанном дыхании. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании. Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль.

Тема 5.5. Согласование движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.

Практика: Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием, руки прижаты к туловищу (во время вдоха голову поворачивать в сторону). Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног, способом кроль на спине. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине. Плавание кролем на груди при помощи движений ног и рук при задержанном дыхании.

Тема 5.6. Плавание при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди.

Практика: Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи движений ног в ластах, руки вдоль туловища. Плавание кролем на спине при помощи движений рук. Плавание кролем на спине в полной координации (ноги – быстро, руки – медленно). «Кто больше проплывёт?»: плавание комбинированным способом (ноги – кроль, руки – брасс); результат фиксировать игрушкой. Упражнение «Винт» на груди. Выдохи в воду.

Тема 5.7.-5.8. Совершенствование движений ног в плавание способом кроль на груди, на спине.

Практика: Скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, в стороны, вдоль туловища, одна впереди, другая вдоль туловища, на поясе). Плавание в ластах с доской в руках при помощи движений ног, способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног, способом кроль на спине.

Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль, руки впереди. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. Плавание произвольным способом. Упражнение «Стрелка» - «Поплавок» - «Стрелка» на груди.

Тема 5.9. Плавание способом кроль на груди, на спине в полной координации.

Практика: Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль на спине, пенопластовую доску руки удерживают на груди. Плавание кролем на спине в полной координации. Выдохи в воду. Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль, руки – дельфин, ноги – кроль).

Тема 5.10. Плавание способом кроль на груди в полной координации.

Практика: Плавание кролем на груди в полной координации – в один конец, обратно – кролем на спине в полной координации. Плавание произвольным способом. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.

Тема 5.11.-5.12. Знакомство с техникой «Брасс».

Практика: Лежа на груди, дышать, не вставая на ноги (выдох в воду, вдох – над водой). Работа руками в технике «брасс». Работа ногами в технике брасс. Стоя по груди в воде, выполнять движения руками как при плавании брассом, слегка наклониться вперед, подбородок в воде. Держаться руками о бортик и выполнять движения ногами как при плавании брассом «Лягушка». Свободное плавание.

Тема 5.13. Движения ногами способом брасс.

Практика: Держась руками за поручень, предплечья опираются в бортик, подбородок на воде: имитационные движения ног способом брасс. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль). Упражнение «Стрелки» - «Поплавок» - «Стрелки на спине»

Тема 5.14. Плавание брассом при помощи движений ног.

Практика: Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль). Выдохи в воду с произнесением звука [У]. Подвижная игра «Буксир». Свободное плавание.

Тема 5.15.-5.17. Упражнение на согласование работы рук и ног в плавании способом брасс с выдохом в воду.

Практика: Стоя в воде по пояс, руками опереться на колени, наклон вперед, погрузить лицо в воду сделать выдох, поднять голову, повернуть вправо или влево для вдоха. Опереться прямыми руками о бортик, лежать на воде и выполнять выдох в воду, поворот головы – вдох. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди; голову вдоха поворачивать в сторону прижатой руки. Эстафета «брасс», «кроль» на груди и спине. Упражнение «Звездочка» на спине.

Тема 5.18.-5.19. Закрепление навыков изученных способов плавания.

Практика: Движения руками как при плавании кролем, затем брассом с ходьбой вперед – и опускание лица в воду, поднимать лицо – вдох. Упражнение «Поплавок», «Звездочка», «Пузыри». Плавание с доской и без нее, поднять голову – вдох, опустить в воду – выдох. Свободное плавание.

Раздел VI. Игры и развлечения на воде

Тема 6.1. – 6.4. Эстафетное плавание. Игры, упражнения. Свободное плавание.

Теория: Знакомство с правилами игр, с правилами выполнения упражнений. Правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания.

Практика:

- Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее». Эстафеты: «Гонка катеров», «Быстроходные байдарки», «Я моряк», для меня моря – пустык», «Буксиры, вперед!».

-Игры и упражнения на воде: «У кого больше пузырей?», «Усатый сом», «Мы – веселые ребята», «Белые медведи», «Невод», «Караси и карпы», «Удочка», «Охотники и утки», «Салки», «Кто дальше проскользит?».

- Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры с предметами и игрушками.

Раздел VII. Диагностика

Тема 6.1. – 6.2. Кроль на груди в полной координации с плавательной доской, в сочетании с дыханием.

Практика: Проплавание дистанции способом «Кроль» 7-8 метров с плавательной доской. 3 гребка – вдох, выдох в воду.

Перспективное планирование образовательной деятельности по плаванию первого года обучения представлено в Приложении №5.

Календарный учебный график реализации программы

№	Месяц	Число		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	ф						
1	октябрь			16.00-16.30	Практическое занятие	1	Правила поведения в бассейне и на воде	Бассейн	Беседа
2				16.00-16.30		1	Передвижение в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжение		Анализ выполненной работы
3				16.00-16.30		1	Передвижение по дну бассейна в упоре лежа		Устный опрос
4				16.00-16.30		1	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами		Устный опрос
5	ноябрь			16.00-16.30	Практическое занятие	1	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Бассейн	Анализ выполненной работы
6				16.00-16.30		1	Погружение в воду с головой с открытыми глазами		Анализ выполненной работы
7				16.00-16.30		1	Вдох и выдох с поворотом головы		Анализ выполненной работы
8	декабрь			16.00-16.30	Практическое занятие	1	Всплывание и лежание на воде на груди	Бассейн	Анализ выполненной работы
9				16.00-16.30		1	Скольжение на груди и на спине с доской		Анализ выполненной работы
10				16.00-16.30		1	Плавание кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании		Анализ выполненной работы
11				16.00-16.30		1			Анализ выполненной работы
12				16.00-16.30		1			«В гостях у Кикиморы»
13	я н			16.00-	Практи	1	Согласование	Бассейн	Анализ

				16.30	теоретическое занятие		движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха		выполненной работы
14				16.00-16.30		1	Плавание при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди		Анализ выполненной работы
15				16.00-16.30		1	Совершенствование движений ног в плавании способами кроль на груди, спине		Анализ выполненной работы
16	февраль			16.00-16.30	Практическое занятие	1	Плавание способом кроль на груди, на спине, в полной координации	Бассейн	Анализ выполненной работы
17			16.00-16.30	1		Плавание способом «Кроль» на груди в полной координации	Анализ выполненной работы		
18			16.00-16.30	1		«Веселые старты»	Соревнование		
19			16.00-16.30	1			Устный опрос		
20			16.00-16.30	1		Знакомство с техникой «Брасс»	Анализ выполненной работы		
21	март			16.00-16.30	Практическое занятие	1	Движения ногами способом брасс	Бассейн	Анализ выполненной работы
22			16.00-16.30	1		Плавание брассом при помощи движений ног	Анализ выполненной работы		
23			16.00-16.30	1		Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «брасс» с выдохом в воду	Анализ выполненной работы		
24			16.00-16.30	1		Закрепление навыков изученных способов плавания	Анализ выполненной работы		
25	апрель			16.00-16.30	Практическое занятие	1		Бассейн	Анализ выполненной работы
26			16.00-16.30	1			Анализ выполненной работы		
27			16.00-16.30	1			Анализ выполненной работы		
28	май			16.00-16.30	Практическое занятие	1		Бассейн	Анализ выполненной работы

29			16.00-16.30		1	Спортивный праздник «Праздник Нептуна»		Соревнование
30			16.00-16.30		1	«Подвижные игры и эстафеты на воде»		Устный опрос
31			16.00-16.30		1	«Контрольное занятие»		Тест
32			16.00-16.30		1			

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы второго года обучения повторяет методику обучения плаванию первого года с небольшим усложнением техники и методики, разнообразия игр. Поэтапное формирование навыков плавания, структура занятия, виды занятий остаются без изменений.

Система контроля результативности программы

Система мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений обучающихся. Мониторинг является начальным этапом педагогического проектирования, позволяет определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлен на выявление результативности образовательного процесса.

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь (начало реализации программы)	Определение уровня физической подготовки ребенка и уровня заинтересованность его по данному направлению	Педагогическое наблюдение, беседа, устный опрос	Фотографии для портфолио, таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга
Текущий	В течение учебного года, декабрь	Определение промежуточных результатов обучения, коррекция учебно-тематического плана	Педагогическое наблюдение, спортивные эстафеты и соревнования	Открытые мероприятия для педагогов и родителей таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга
Итоговый	Май	Оценка результативности реализации Программы. Оценить результативность обучающихся и педагога	Педагогическое наблюдение, спортивные эстафеты и соревнования	Открытые мероприятия для педагогов и родителей таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития)
2. Оптимизация работы с группой обучающихся.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана разметка.

При оценке двигательных навыков воспитанников, вводятся следующие обозначения:

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, то есть навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнения с помощью взрослого.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Диагностический материал представлен в Приложении №6.

Материально – техническое обеспечение

Занятия по обучению обучающихся плаванию осуществляется в помещении бассейна, расположенного в Цокольном этаже Центрального корпуса образовательной организации.

В помещении бассейна имеется сухой бассейн для проведения разминки на суше. Для девочек и мальчиков, душевые кабинки, чаша с обходными дорожками, туалетная комната, в холле бассейна расположен фитобар «Фруктовый сад», имеется кабинет для инструктора по плаванию.

Бассейн оборудован системой автоматического измерения и дозирования химических реагентов Avtodos4000, обеспечивающей очистку обеззараживания воды, удовлетворяющий действующий СанПиН.

Весь циркулярный поток образовывается ультрафиолетовой установкой с мощностью эксплуатации 32 М ДЖ/см². Уборка дна бассейна производится водяным пылесосом. В помещении бассейна работает вентиляция.

В бассейне созданы условия для безопасного пребывания обучающихся. Установлена автоматическая пожарная сигнализация, имеются запасные выходы, в помещении бассейна и находится огнетушитель и план эвакуации из здания детского сада.

Материально-техническое обеспечение бассейна соответствует возрастным возможностям обучающихся, содержанию Программы.

Материально – техническое оснащение бассейна

№ п/п	Наименование	Количество
Инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий		
1	Пояс спасательный	6 штук
2	Плавательные доски разных размеров	20 штук
3	Нарукавники	30 пар

4	Разделительная цветная дорожка (не тонущая)	15 метров
5	Круги для плавания разных размеров	10 штук
6	Шесть спасательный не тонущий	3 метра
7	Термометр комнатный	2 штук
8	Термометр водный	1 штука
9	Фотометр	1 штук
Инвентарь, игрушки и оборудование для организации НОД		
1	Коврики для разминки	2 штуки 5 метровых 1,5 метра
2	Массажная дорожка для профилактики плоскостопия	1 штука
3	Массажные коврики	6 штук
4	Кольцеброс	2 штуки
5	Игрушки плавающие, различных форм и размеров	15 штук
6	Обручи подводные	5 штук
7	Обручи плавающие	10 штук
8	Игрушки тонущие, различных форм и размеров	20 штук
9	Ласты резиновые разных размеров	15 пар
10	Мячи резиновые разных размеров	20 штук
11	Очки для плавания	30 штук
12	Шарики пластмассовые	25 штук
13	Обручи цветные	5 штук
14	Палки плавающие	10 штук
15	Подводные палочки	1 комплект
16	Игрушки надувные	5 штук
17	Флажки плавающие для ориентирования	3 штуки
18	Корзина для игрушек	2 штуки
19	Кольца тонущие с грузом	2 набора
20	Секундомер механический	1
21	Судейский свисток	1
22	Часы настенные	1
23	Скамейка малая	5
24	Стулья детские	10
25	Столы детские	3
26	Стол письменный	1
27	Музыкальный центр	1
28	Ноутбук	1
29	Стул для педагога	1

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет вспомогательный материал и оборудование. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся упражнений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяет использовать дифференцированный подход в обучении.

Развивающая предметно-пространственная среда

Развивающая предметно – пространственная среда в помещении бассейна – важный аспект, характеризующий качество дошкольного образования. Для обеспечения подлинно творческого развития обучающихся необходимо единство предметно – развивающей среды и содержательного общения, взрослых с детьми. Наличие подвижных и стационарных средств и объектов деятельности в условиях бассейна создают каждому обучающемуся возможность самостоятельного выбора деятельности и условий ее реализации.

Бассейн оформлен в соответствии с морской тематикой, что вызывает у обучающихся положительное настроение, желание окунуться в загадочный мир воды, мотивирует на занятия плаванием.

Оборудованная развивающая предметно – пространственная среда обеспечивает:

- возможность общения и совместной деятельности обучающихся (в том числе разного возраста) и взрослых, двигательной активности обучающихся, а также возможности для уединения;
- реализацию различных образовательных программ; в случае организации инклюзивного образования -необходимые для него условия;
- учет национально – культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей обучающихся.

Развивающая предметно – пространственная среда в бассейне организована согласно современным требованиям и принципам, заложенным в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Развивающая среда в бассейне стимулирует физическую активность обучающихся, присущее им желание совершенствоваться в приобретенных навыках плавания, побуждает применять в играх свое умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, обучающиеся имеют возможность использовать игровое спортивное оборудование. Бассейн оснащен игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой программы). Количество игрушек и спортивного инвентаря соответствует числу обучающихся, одновременно занимающихся в бассейне. Все предметы доступны обучающимся, что обеспечивает двигательную активность обучающихся, эмоциональное благополучие во взаимодействии с предметно - пространственным окружением, возможность самовыражения обучающихся.

Информационные источники

1. Большакова, И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТи, 2005
2. Воронова, Е.К.. программа обучения плаванию в детском саду/Воронова, Е.К. П_СПб: Детство – Пресс, 2003
3. Еремеева, Л.Ф. научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста/ Еремеева, Л.Ф. МП.-СПб.: Издательство Детство – пресс, 2005
4. Завьялова, Т.П. Профилактика и коррекция нарушений опорно – двигательного аппарат у детей дошкольного возраста средствами плавания. Программно – методическое пособие г. Тюмень, 2008.
5. Калмыкова, Л.Н. «Ну здравствуй пальчик! Как живешь? картотека тематических пальчиковых игр/ сост. Л.Н. Калмыкова. - Изд. 2-е, испр.- Волгоград: Учитель.
6. Маханева, М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ сфера, 2009
7. Новиковская, О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
8. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Методическое пособие / Коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004
9. Осокина, Т.И. Тимофеева, Е.А. Богина, Т.Л. Обучение плаванию в детском саду/Осокина Т.И. Тимофеева, Е.А. Богина Т.Л. – М.1991.
10. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа (авт. Сост. А.Ю. Патрикеев). - Волгоград: Учитель: ИП Гранин Л.Е., 2014.

11. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками – М.ТЦ Сфера, 2012.
12. Сокодлова Н.Г. Плавание и здоровье малыша/Н.Г. Соколова. – Ростов и /Д: Феникс, 2007
13. Чеменева, А.А, Столмакова, Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие /под ред. А.А. Чеменовой – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
14. Яблонская, С.В., Циклин, С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008

**Перспективное планирование образовательной деятельности по плаванию
Первый год обучения**

Задачи обучения:

- продолжать знакомить со свойствами воды;
- разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине;
- продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине;
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- научить выдоху в воду;
- учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди;
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди;
- учить выполнять попеременные и одновременные движения руками вовремя скольжения на груди.

Задачи	Разминка на суше	Основные упражнения на воде	Игры	Оборудование
Октябрь				
Занятие №1. Тема: «Правила поведения в бассейне»				
Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне, меры личной гигиены.	1.Инструктаж по технике безопасности. Беседа о том, как надо вести себя в бассейне. Беседа о соблюдении мер личной гигиены, о чистоте принадлежностей для бассейна. Напомнить значение контрастного душа на детский организм. Значение закаливающих процедур. Оказание первой помощи при травмах.			
Занятие №2. Тема: «Передвижение в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжение»				
Закрепить навыки самостоятельного передвижения по дну бассейна различными способами. Повторить упражнения на воде, которые дети уже научились выполнять.	1.«Паровозик»: ходьба с попеременной работой рук, с произнесением «Чух – чух» на выдохе. 2. «Самолет»: легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [У]. 3. Ходьба обычная. 4. И.П. – основная стойка 1- прямые руки в стороны; 2-3-4- маховые движения рук вниз –	1.«Паровозик»: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде). 2. «Самолет»: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде. 3. «Кораблик»: ходьба со сцепленными за спиной руками и отпусанием лица в воду. На выходе петь звук [У]. 4. «Пружинки»: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня	Подвижные игры «Телефон»: сказать под водой «ма – ма», «во – да», «Догони меня», свободное плавание, игры с игрушками, «Вода кипит», стоя в кругу выдыхать в воду	Игрушки, плавательные доски, надувные.

	<p>вверх и произнесением на выдохе «ха-ха-ха».</p> <p>5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху. Круговые движения прямых рук вперед, затем назад (медленно).</p> <p>6. И.п. – основная стойка 1 – руки в стороны – вдох; 2 - присед с обхватом руками ног и произнесением «бах» на выдохе.</p> <p>7. И.п. – сидя, упор сзади на предплечья. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль.</p> <p>8. И. п. - лежа на груди, руки впереди. «Рыбка»: прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх и удерживать.</p> <p>9. И.п. – сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку». Сделай глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку».</p>	<p>подбородка.</p> <p>5. «Смотри на пузыри»: выдох в воду с погружением и открыванием глаз. Выдох продолжительный через нос и рот.</p> <p>6. «Лодка у причала»: лежать на воде, держась за опору.</p> <p>7. «Мотор»: опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты).</p> <p>8. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками, удерживая их с боку руками.</p>		
Занятие №3. Тема: «Передвижение в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжение»»				
<p>Закреплять навыки самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами.</p> <p>Приучать детей не бояться брызг, не вытирая лицо, руками.</p> <p>Повторить движения ног как при плавании кролем</p>	<p>1. Ходьба и бег друг за другом по кругу</p> <p>2. Круговое вращение руками кисти к плечам</p> <p>3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклоны вперед, руки в замок с верха вниз упражнение «Дровосек».</p> <p>4. Сидя в упоре сзади, совершать движения ногами как при плавании кролем.</p> <p>5. Лежа на животе, приподнять вверх руки и ноги, покачаться вперед – назад упражнение «Лодочка».</p>	<p>1. Вбежать в воду до обозначенного места, окунуться 2-3 раза</p> <p>2. Ходить в воде спиной вперед помогая себе гребковыми движениями рук</p> <p>3. Приседая, погружаться в воду до глаз</p> <p>4. Погружать лицо в воду и задерживать дыхания, лицо руками не вытирать</p> <p>5. Прыжки на двух ногах от одного бортика до противоположного.</p>	<p>Подвижные игры «Морской бой», «Водяной».</p> <p>Свободное плавание с предметами</p>	<p>Нарукавники доски, игрушки</p>
Занятие № 4. Тема: «Передвижение по кругу бассейна в упоре лежа. Имитация движений характерных для плавания способом «Кроль»»				
<p>Учить самостоятельно передвигаться по кругу бассейна различными способами.</p>	<p>1. «Тростинка»: ходьба на носках, руки вверху.</p> <p>2. «Чебурашка»: ходьба на пятках, руки за головой.</p>	<p>1. «Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками.</p> <p>2. Бег гигантскими шагами.</p>	<p>Подвижная игра «Рыбак и рыбки».</p> <p>Свободное плавание.</p> <p>Индивидуальная работа.</p>	<p>Игрушки, плавательные доски, нарукавники.</p>

<p>Повторить упражнения на воде, которые дети уже научились выполнять.</p>	<p>3. Легкий бег с произнесением звука [О]. 4. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания. 5. «Мельница»: И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверху, другая внизу. Попеременные круговые движения прямых рук вперед и назад. 6. «Ежик пыхтит»: И.П. – о.с.1 – присесть, коснуться ладонями пола, на выдохе сказать «пха» 2 – и.п. – вдох через нос. 7. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом – кроль. 8. И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль – на груди. 9. «Звезда»: И.п. – лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны. 1 - прогнуться 2-3 – задержать дыхание</p>	<p>3. Прыжки лицом, спиной вперед. 4. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде. 5. «Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста». 6. «У кого больше пузырей?»: выдох в воду через нос и рот. 7. «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания, стоя около бортика. 8. «Дельфинчики»: ныряние через обруч. 9. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь руки в стороны (тем кто боится, предложить нарукавники). 10. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p>	<p>«Спой песенку рыбкам», выдох в воду</p>	
--	--	---	---	--

Ноябрь

Занятие № 5. Тема: «Передвижение по дну бассейна в упоре лёжа. Имитация движений характерных для плавания способом «Кроль»

<p>Закрепить пройденный материал. Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Учить внимательно слушать команды инструктора.</p>	<p>1. Ходить на носках, выполняя прямыми руками хлопки над головой. 2. Ходить на пятках, выполняя хлопки над собой. 3. Легкий бег с произнесением звука [Ы]. 4. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания. 1 -2- 3- руки через стороны вверх – вдох через нос; 4 – расслабленные руки отпустить с произнесением слова «Ах» 5. «Мельница»:</p>	<p>1. «Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад. 2. Бег лицом, спиной вперед. 3. «Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх – вниз. 4. «Бегемотики»: стоя в наклоне вперед около бортика, выдыхать в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде. 5. «Подводная лодка»: погружаться в воду, подтянув одну руку вверх («перископ»).</p>	<p>Подвижная игра «Найди клад». Свободное плавание. Индивидуальная работа «Выдох в воду с произношением «У-У-У».</p>	<p>Игрушки, шайбы, плавательные доски, нарукавники.</p>
---	---	---	--	---

	<p>И.п. – стоя, ноги врозь, правая рука вверху. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад медленно, затем быстрее.</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки за спиной 1 – наклоны влево, 2 – И.п. 3-4 – то же самое в другую сторону.</p> <p>7. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, хлопок руками впереди;</p> <p>8. И.п. – о.с.; 1 – присед с хлопком перед собой и произнесением «хлоп» на выдохе 2 – и.п.- вдох.</p> <p>9. И.п – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль.</p> <p>10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль.</p> <p>11. И.п. – то же 1 – вдох через нос, руки вверх; 2 – 3 – 4 – вернуться в и.п. с произнесением звука [М].</p>	<p>6. «Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>7. «Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустив вниз, подбородок – на воду, ритмично работать прямыми ногами, способом кроль.</p> <p>9. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Если задание выполняется на груди, то плечи, подбородок опустить на воду, руки положить на доску, если на спине, то доску положить под голову.</p>		
Занятие № 6. Тема: Спортивное развлечение «Веселый рыболов»				
<p>Создать у детей положительный эмоциональный настрой. Формировать потребность в ежедневных занятиях физической культурой. Укреплять здоровье детей во время проведения командных первенств.</p>	<p>Разминка у бортика бассейна в воде под песню «<i>Любитель – рыболов</i>» муз. М.Старокадомского, сл. А.Барто.</p> <p>1. Войти в воду, окунуться с головой</p> <p>2. Бег по кругу возле бортика, помогая себе гребковыми движениями.</p> <p>3. В парах, держась за руки, поочередно погружаться в воду и делать полный выдох в воду.</p> <p>4. Держась за бортик, энергично работать ногами, как при плавании кролем с брызгами «<i>Фонтанчик</i>», без брызг «<i>Моторчик</i>».</p> <p>Игры с эстафетами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Эстафеты с кругами» 2. Подвижная игра «Кто больше поймает рыбок» 3. Игра «Свари уху» <p>Упражнение «Звездочка» на груди и на спине</p>	<p>Игрушки, круги, рыбки, обручи, ведерки, кастрюля.</p>		
Занятие №7. Тема: «Выдох на воду»				
<p>Упражнять в освоении вдоха и выдоха с</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег на месте 2. Рывки руками перед грудью 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вбежать в воду по пояс и окунуться 2. Стоя в воде парами, держась за руки, 	<p>Подвижные игры «Бегом за мячом»</p>	<p>Нарукавники, тонущие игрушки</p>

<p>поворотом головы. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем. Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Учить внимательно слушать команды инструктора</p>	<p>3. Лежа на животе на скамейке (ноги за край скамейки, удерживаясь руками, выполнять движения ногами, как при плавании кролем) 4. Упражнение «Мельница» вперёд назад, разворачивая кисть к низу. 5. Наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох повернуть голову прямо сделать выдох.</p>	<p>поочередно сделав вдох и задержав дыхания, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать 3. То же с поворотом головы 4. Держась за бортик выполнять движения ногами как при плавании кролем (без брызг) 5. То же в упоре лежа сзади 6. Стоя в воде по грудь, сделать 5 вдохов и выдохов в воду без перерывов</p>	<p>«Волны на море» Свободное плавание</p>	
Занятие №8. Тема: «Выдох под водой»				
<p>Продолжать закреплять навыки, правильно дышать при плавании и погружении в воду, задерживать дыхание. Продолжать учить внимательно слушать и выполнять команды инструктора</p>	<p>1. Бег на месте с захлестыванием голени назад 2. Подняться на носки – вдох носом, руки через стороны вверх, выдох через рот, руки сбросить вниз 3. Упражнение «Поплавок» - присесть задерживать дыхание, встать в положение «Звезды» - выдох 4. Лежа на животе, приподнять руки и ноги вверх – вдох ртом, задержать дыхание и положение, опустить руки и ноги – выдох – медленно через рот 5. Прыжки с поворотом кругом</p>	<p>1. Войти в воду и окунуться с головой, не вытирать лицо руками 2. Движения руками как при плавании кролем, затем брассом с ходьбой вперед – и опускание лица в воду, поднимать лицо – вдох 3. Упражнение «Поплавок», «Звездочка» 4. Упражнение «Пузыри» сделать вдох, погрузиться в воду с головой и медленно выдохнуть через рот, делая пузыри 5. Плавать с доской и без нее, поднять голову – вдох, опустить в воду – выдох 6. Скользить под водой, задерживая дыхание</p>	<p>Подвижные игры «Караси и щука» «Поезд в туннель» Свободное плавание</p>	<p>Плавающие доски</p>
Декабрь				
Занятие №9. Тема: «Погружение в воду с головой с закрытыми глазами»				
<p>Упражнять детей в погружении в воду с головой. Приучать не бояться воды выполнять вдох и выдох, Воспитывать самостоятельность, уверенность</p>	<p>1. Ходьба и бег на месте 2. Упражнение «Стрела» 3. Присесть обхватить руками колени, встать руки поднять вверх 4. Круговые вращения руками вперед, назад 5. Лежа на животе, выполнять движения ногами как при плавании кролем 6. Подскоки на месте, руки на поясе.</p>	<p>1. Войти в воду парами держась за руки 2. Подпрыгивания из воды и окунание до подбородка в воду, в парах держаться за руки 3. Ходить, наклонившись вперед и дуть на шарик, так чтобы он скользил по воде 4. Стоя в воде парами лицом друг к</p>	<p>Подвижные игры «Караси и щука» «Карусели» Самостоятельное плавание с кругом.</p>	<p>Круги, плавающие доски</p>

<p>продвижения в воде. Учить внимательно слушать команды инструктора. Воспитывать внимание и уважение друг к другу</p>		<p>другу и поочередно погружаться в воду, с головой 5. По сигналу сделать вдох. Присесть, погрузиться под воду до глаз и выполнить через рот продолжительный непрерывный выдох в воду, у кого пузырей больше.</p>		
<p>Занятие № 10. Тема: «Погружение в воду с головой с открытыми глазами»»</p>				
<p>Упражнять детей в погружение в воду с открытыми глазами. Выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль». Приучать делать энергичные движения руками в воде. Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p>	<p>1. Ходить и бегать на месте, энергично работая руками 2. Упражнение «Мельница» вращающие движения руками вперед и назад 3. В основной стойке сделать вдох, наклониться вперед и медленно выдохнуть 4. Сидя, ноги вытянуты вперед, руки вогнуты, наклоняться, руки вытягивать вперед, выпрямиться руки согнуть (имитация гребковых движений веслами в лодке) 5. Упражнение «Стрела» потянуться вверх</p>	<p>1. Войти в воду парами 2. Стоя в воде парами лицом друг к другу, и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду с головой и открывать глаза и посмотреть друг на друга 3. Лежа в упоре сзади на предплечья на мелком месте, выполнять движения ногами, как при кроле 4. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через рот продолжительный непрерывный выдох в воду.</p>	<p>Подвижные игры «Собери ракушки» «Переправа» Свободное плавание</p>	<p>Тонущие игрушки</p>
<p>Занятие № 11. Тема: «Погружение в воду с головой с открытыми глазами»»</p>				
<p>Закрепление пройденного материала</p>	<p>1. Ходьба на носках, руки вверх, ладонь на ладонь. 2. Бег, выполняется вдох, выдох под счет, на 4 шага – вдох, на 4 шага – выдох. 3. Ходьба. 4. И.п. – стоя, руки в стороны; 1 – вдох; 2 – скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам – выдох. 5. И.п. – стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положений рук. 6. И.п. – сто, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища из стороны в сторону с произнесением</p>	<p>1. «Мы катаемся на лодке»: ходьба с попеременной работой прямых рук лицом, спиной вперед. 2. Выдох в воду. 3. «Посмотри на меня»: погружение в воду с открытыми глазами под водой. 4. «Прячемся от цапли»: погружение в воду с последующим открыванием глаз в воде. Выполнять при задержке дыхания. 5. «Звезда»: лежа на груди, спине. 6. «Смотреть на ножки, пузыри»: выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</p>	<p>Свободное плавание, игры с игрушками. Подвижная игра «Насос»</p>	<p>Игрушки, надувные.</p>

	<p>звука [с].</p> <p>7. И.п. – то же. 1 – присед, ладони опустить на колени, колени соединить 2 – и.п.</p> <p>8. И.п – лежа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль.</p> <p>9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль.</p> <p>10. И.п. – то же; 1 – прогнуться, поднять таз; 2 – 3 – держать; 4 – и.п.</p> <p>11. И.п. -то же; 1– руки вверх, втянуть живот – вдох; 2 –и.п. – выдох.</p>			
Занятие № 12. Тема: «Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой»				
<p>Научить всплывать и лежать на воде. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Приучать активно, играть с игрушками на воде</p>	<p>1. Упражнение «Стрела»</p> <p>2. Попеременное вращение прямых рук вперед, назад</p> <p>3. Присесть сгруппироваться, подтянуть голову к коленям задержать дыхание, встать – выдох</p> <p>4. Лежа на животе, приподнять руки и ноги прогнуться в спине, задержаться «Лодочка»</p> <p>5. Прыжки со сменой ног</p>	<p>1. Войти в воду окунуться побрызгаться</p> <p>2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»)</p> <p>3. Присесть, обхватить колени руками, подбородок по поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, задержать дыхание</p> <p>4. Упражнение «Звезда» с одетым кругом на поясе, лежать на воде, на спине, затем на животе</p> <p>5. Попробовать выполнить упражнения «Звезда» без круга.</p>	<p>Плавание на круге энергично работая ногами</p> <p>Подвижные игры «Кто быстрее», «Паровоз»</p> <p>Свободное плавание</p>	<p>Надувные круги, спасательный пояс</p>
Январь				
Занятие № 13. Тема: «Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой»				
<p>Продолжать учить всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой. Добиваться самостоятельной</p>	<p>1. Ходить и бегать на месте, энергично работая руками</p> <p>2. Упражнение «Мельница» вращающие движения руками вперед и назад</p> <p>3. В основной стойке сделать вдох, наклониться вперед и медленно выдохнуть</p>	<p>1. Свободное купание и плавание.</p> <p>2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»</p> <p>3. Стоять в воде по грудь или пояс, руки вниз или на пояс, сделать глубокий вдох – задержать дыхание, обхватить голени руками, подтянуть</p>	<p>Подвижные игры «Тюлени», «На буксире»</p> <p>Свободное плавание с предметами «Звезда» с кругом и без круга</p>	<p>Тонущие обручи, нарукавники</p>

<p>ориентировки в воде. Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p>	<p>4. Сидя, ноги вытянуты вперед, руки вогнуты, наклоняться, руки вытягивать вперед, выпрямиться руки согнуть (имитация гребковых движений веслами в лодке) 5. Упражнение «Стрела» потянуться вверх</p>	<p>голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и поплавать, как поплавок. 4. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду. 5. Стать боком к бортику на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, проделывая движения руками как при плавании кролем.</p>		
<p>Занятие № 14. Тема: «Лежание на груди. Скольжение на груди «Стрелой»</p>				
<p>Учить скользить на груди. Закрепить пройденный материал. Упражнять детей в движениях рук, как при плавании способом кроль.</p>	<p>1. Холдба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад – 1 минута. 2. Легкий бег с произнесением звук [и] – 1 минута. 3. «С кочки на кочку» - прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе. 4. «Вдыхаем аромат луга» - ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 5. И.п. – о.с.; 1 – кисти к плечам; 2 – руки вверх; 3 – кисти к плечам; 4 - и.п. 6. И.п. – стоя, руки в стороны. наклоны в стороны с касанием ладонью голени и произнесением «ох» на выдохе. 7. «Пружинка» И.п. – присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног. 8. И.п. – сидя, упор руками сзади. 1 – поднять таз, носки вниз; 2 – и.п. 9. И.п. – то же. Попеременные движения ног способом кроль. 10. И.п. – лежа на груди, руки впереди, кисти соединены. 1 – поднять прямые руки, ноги, прогнуться; 2-3 - держать.</p>	<p>1. «Моряки плывут» - ходьба с работой рук, как при плавании способом кроль. 2. Выпрыгивание из приседа. 3. «Вода кипит» - выдох в воду. 4. «Звезда» - лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны. 5. «Стрелка» - скольжение на груди, руки впереди. 2 – 3 раза – кисти рук не соединены; 2 – 3 раза – одна ладонь лежит на другой. 6. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом кроль (темп средний).</p>	<p>Подвижная игра «Затейники». Свободное плавание. Индивидуальная работа. Выдохи в воду</p>	<p>Игрушки, надувные доски</p>
<p>Занятие №15 Тема: «Скольжение на груди»</p>				

<p>Учить скольжению на груди. Учить движениям рук, как при плавании способом брасс. Закрепить пройденный материал.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад – 1 минута. 2. Легкий бег с произнесением звук [и] – 1 минута. 3. «С кочки на кочку» - прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе. 4. «Вдыхаем аромат луга» - ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 5. И.п. – о.с.; 1 – кисти к плечам; 2 – руки вверх; 3 – кисти к плечам; 4 - и.п. 6. И.п. – стоя, руки в стороны. наклоны в стороны с касанием ладонью голени и произнесением «ох» на выдохе. 7. «Пружинка» И.п. – присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног. 8. И.п. – сидя, упор руками сзади. 1 – поднять таз, носки вниз; 2 – и.п. 9. И.п. – то же. Попеременные движения ног способом кроль. 10. И.п. – лежа на груди, руки впереди, кисти соединены. 1 – поднять прямые руки, ноги, прогнуться; 2-3 - держать. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Моряки плывут»: ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс. 2. Выпрыгивание их приседа 3. «Вода кипит»: выдохи в воду. 4. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны. 5. «Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди, 2-3 раза кисти рук не соединены, 2 – 3 раза одна ладонь лежит на другой. 6. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс (темп средний) 7. Плавание с пенопластовой доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль. 	<p>Подвижная игра «Затейники». Свободное плавание. Индивидуальная работа. Выдохи в воду</p>	<p>Игрушки, нарукавники, плавательные доски.</p>
--	--	---	---	--

Февраль

Занятие №16 Тема: Тема: Спортивный досуг «Море волнуется»

<p>Приобщать детей к здоровому образу жизни. Развивать двигательные умения и навыки: силу, выносливость, координацию движений. Учить работать в команде. Воспитывать интерес к занятиям</p>	<p>Разминка в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с высоким подниманием колен из воды на другую сторону бассейна и обратно. 2. Ходьба с захлестыванием голени на другую сторону бассейна и обратно. 3. Прыжки на двух ногах, руки на плечах по кругу. 4. Бег по кругу, руки в замке, прижав к голове. <p>Подвижные игры, эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Морская змея» 2. Подвижная игра «Ныряльщики» 3. Эстафета «Осьминожки» 4. Игра на выносливость «Брызги» 5. Эстафета «Дельфинчик» 	<p>Разноцветные тонущие игрушки, обруч, морские камушки, письмо, стрелки, таз с водой.</p>
---	--	--

спортом.	6. Игра «Самолет»			
Занятие №17-18 Тема: «Скольжение на спине»				
<p>Учить детей скольжению на спине. Упражнять в выдохах в воду. Воспитывать активность и самостоятельность при проведении игр и упражнений.</p>	<p>1.«<i>Лыжники</i>»: ходьба в наклоне с попеременной работой прямых рук вперед – назад с произнесением «мы» на выдохе и в конце гребка. 2.Бег с произнесением звука [Э] на выдохе. 3. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: 1 – одну руку вверх – вдох через нос; 2 – расслабленную руку отпустить в низ и произнести «ах»; 3– 4 – то же с другой рукой. 5– обе руки через стороны вверх – вдох; 6 – расслабленные руки отпустить вниз и произнести «ах»; 4.И.п. – стоя, одна рука вверх; После вдоха выполнить попеременные круговые движения прямыми руками вперед и произнести звук «ж» на выдохе. 5.То же самое назад. 6. И.п. – стоя, руки на поясе. 1-наклон вперед; 2 -и.п. 3-присед;4.и.п; 7.И.п. -лежа на полу на груди, руки вперед, ладони на полу.После вдоха через рот выполнить попеременные движения ногами способом кроль и произнести звук [У]. 8. И.п – лежа на спине, прямые руки соединены за головой.1-прогнуться, поднять таз, носки вниз; 2-3-держать; 4.- и.п.; 9.И.п. – лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони около груди. 10. И.п.-лежа на спине, ладони на животе. Диафрагменное дыхание.</p>	<p>1. «<i>Крокодил</i>»: ходьба на руках. 2. «<i>Крокодил</i>»: ходьба на руках с ритмичной работой ног и выполнением выдоха в воду; 3. «<i>Рачки</i>»; прыгать на двух руках, сгибая их в локтях, ноги сзади; 4. «<i>Лягушка</i>»: скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брас. 5. «<i>Звезда</i>»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны. 6. «<i>Стрелка</i>»: скольжение на спине, кисти рук соединены. 7. «<i>Бегемотики</i>»: и.п.-стоя на руках, ноги сзади. Сделать вдох через рот, затем отпустить лицо в воду и выполнить полный выдох через рот и нос. 8. Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Вдох – короткий, выдох в три раза длиннее. Доску удерживать руками под головой.</p>	<p>Подвижная игра «Футбол», свободное плавание, индивидуальная работа выдох – вдох.</p>	<p>Игрушки, мячи, плавательные доски, нарукавники.</p>
Занятие №19 Тема: «Скольжение на груди и на спине»				

<p>Закрепить навыки скольжения по поверхности воды на груди и на спине. Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.</p>	<p>1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед и назад. 2. Легкий бег с произнесением звука [И]. 3. Прыжки, ноги вместе, руки на поясе. 4. Ходьба с выполнением упражнения «Змея шипит»: руки через стороны вверх, ладони соединить – вдох, руки согнуть от груди выпрямить их впереди – выдох с произнесением звука [Ш]. 5. И.п.- стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых рук вперед, затем назад. 6. «Чебурашка». И.п – стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой. Наклоны в стороны. 7. И.п-то же. Наклоны с небольшой амплитудой вперед, назад. 8. И.п. – лежа на груди, руки впереди, ладонь на ладони. 1 – прогнуться, голова между рук; 2-3 – держать; 4 – и.п.; 9. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног в согласовании с дыханием: 1 – вдох; 2-3 -4 – выдох. 10. И.п. – сидя, упор на предплечья. 1- поднять прямые ноги; 2 -3 – держать; 4 – и.п. 11. И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – вдох через нос; 2 – скрестные движения рук перед грудью с обхватыванием ладонями плеч – выдох с произнесением «хо».</p>	<p>1.«Раки»: ходьба на руках лицами, носами вперед. 2. «Рачки»: прыжки на руках, ноги сзади. 3. «Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны. 4. «Дельфинчики»: из приседа выпрыгнуть и лечь на грудь на воду. 5. «Стрелка»: из приседа, руки впереди, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду – скользить до противоположного бортика. 6. «Стрелка»: скольжение на спине, кисти рук соединены. 7.«Лягушата»: плавание при помощи движений рук способом брасс. 8. Подвижная игра «Насос»: выдохи в воду, стоя в парах. 9. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 10. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.</p>	<p>Подвижная игра «Щуки и рыбки». Свободное плавание. Индивидуальная работа. Выдохи в воду (выдох в три раза длиннее вдоха)</p>	<p>Игрушки, нарукавники, плавательные доски</p>
--	--	---	---	---

Март

Занятие №20. Тема: «Скольжение на груди и на спине»

<p>Закрепить пройденный материал. Учить внимательно слушать команды</p>	<p>1. Ходьба на носках, руки – вверху, ладонь на ладонь. 2. Ходьба и бег на месте, высоко поднимая колени.</p>	<p>1.«Раки»: ходьба на руках лицами, носами вперед. 2. «Рачки»: прыжки на руках, ноги сзади.</p>	<p>Подвижная игра «Щуки и рыбки». Свободное плавание. Индивидуальная</p>	<p>Игрушки, нарукавники, плавательные доски</p>
---	---	---	--	---

<p>инструктора. Побуждать детей к плаванию на груди и на спине.</p>	<p>3. Прыжки, ноги вместе, руки на поясе. 4. Ходьба с выполнением упражнения «Змея шипит»: руки через стороны вверх, ладони соединить – вдох, руки согнуть от груди выпрямить их впереди – выдох с произнесением звука [Ш]. 5. И.п.- стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых рук вперед, затем назад. 6. И.п-то же. Наклоны с небольшой амплитудой вперед, назад. 7. И.п. – лежа на груди, руки впереди, ладонь на ладони. 1 – прогнуться, голова между рук; 2-3 – держать; 4 – и.п.; 8. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног в согласовании с дыханием: 1 – вдох; 2-3 -4 – выдох. 9. И.п. – сидя, упор на предплечья. 1- поднять прямые ноги; 2 -3 – держать; 4 – и.п.</p>	<p>3. «Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны. 4. Стоя, ноги на ширине плеч, наклоняться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, вторая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. 5. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 6. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.</p>	<p>работа. Выдохи в воду (выдох в три раза длиннее вдоха)</p>	
<p>Занятие №21. Тема: «Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями рук вперед»</p>				
<p>Учить скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед. Побуждать детей к плаванию на груди.</p>	<p>1. Ходьба: 1- руки вперед; 2 -руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз. 2. Бег «по – обезьяньи» - передвижение в упоре. 3. Ходьба: руки через стороны вверх – вдох, отпуская, выполнить выдох, произнося долго и не громко звук [Ж]. 4. «Мельница»: И.п – стоя, ноги врозь, рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад. 1- упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4. и.п 5. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль. 6. И.п. – сидя на коленях, пятках, руки в</p>	<p>1. Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук, лицом, спиной вперед. 2. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед. 3. И.п. – стоя в наклоне; руки держать за поручень. Выполнять выдохи в воду под счет: 1 – вдох, 2-3-4- выдох. 4. Погружение в воду на вдохе, а затем на выдохе. 5. «Попади в цель»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч. 6. Плавание при помощи гребковых</p>	<p>Подвижная игра «Буксир» на груди. Свободное плавание, индивидуальная работа (выдох – вдох)</p>	<p>Игрушки, надувные доски.</p>

	упоре около коленей. Одновременное поднятие коленей. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.	движений рук способом брасс.		
Занятие №22. Тема: «Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль»				
Учить скользить на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Закрепить пройденный материал.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, руки в стороны с пружинистыми движениями прямых рук. 2. Ходьба на пятках, руки на пояс. 3. Лёгкий бег с произношением звука [а]. 4. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе. 5. Ходьба. 6. И.п. – о.с. руки в стороны – вдох; - на выдохе произносить «ку-ка-ре-ку» и похлопывать руками по бокам. 7. «Мельница»: И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперёд. 8. «Мельница»: И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные движения прямых рук назад. 9. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища; наклон влево, правая рука сгибается, кисть скользит по туловищу вверх – выдох; и.п. – вдох; то же вправо. 10. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки на пояс; наклон вперёд, кисти рук к пальцам ног, на выдохе сказать «ой»; - и.п. – вдох. 11. И.п. – о.с; пружинистые приседания, кисти рук – на колени, на выдохе произнести «ха-ха-ха»; и.п. – вдох. 12. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. - согнуть ноги; выпрямить; согнуть; - выпрямить и отпустить. 13. И.п. – лёжа на груди, руки впереди 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Поезд в тоннеле»: скольжение на груди через обручи. 2. «Стрелка» - «Кто дальше проскользит на спине?» Результат фиксировать игрушкой. 3. «Поплавок»: всплывание с последующим лежанием на воде в группировке. 4. «Поплавок» - «Звезда» - «Поплавок». - Выдох в воду с произнесением звука [у]. 5. «Торпеда»: скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. 6. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки – медленно, ноги – быстро). 7. Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперёд, ног – способом кроль (руки – медленно, ноги – быстро). 8. Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием (в ластах). 9. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль. 10. Выдох в воду. 	Подвижная игра «Удочки». Свободное плавание, индивидуальная работа.	Игрушки для воды, надувные, плавательные доски, обручи, ласты.

	соединены. Попеременные движения прямых ног способом кроль. 14. И.п. – о.с. Дыханием «рисовать» цифры в воздухе.			
Занятие №23. Тема: «Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль и попеременными движениями прямых рук»				
Продолжать учить детей скольжению на груди, на спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль и попеременными движениями прямых рук.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, с хлопками ладонями над головой (руки прямые). 2. Ходьба на пятках с хлопками ладонями (руки прямые впереди). 3. Лёгкий бег с произнесением «уа» на выдохе. 4. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, хлопки в ладоши. 5. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 6. И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверху. После вдоха выполнить попеременные движения прямыми руками вперёд и произнести на выдохе звук [р]. 7. То же упражнение, но движение назад. 8. И.п. – стоя, ноги врозь, прямые руки вверху; наклон влево с хлопком ладонями над головой; и.п.; тоже вправо. 9. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны; наклон вперёд с хлопком ладонями впереди; и.п. 10. И.п. – о.с; присед с хлопком ладонями над головой; и.п. 11. И.п. – лёжа на груди, руки впереди. Попеременные движения прямых ног способом кроль. 12. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. - круговые движения прямых ног влево; - и.п. То же вправо. 13. И.п. – о.с; руки вверх – вдох; - медленный выдох с произнесением звука [м] во время опускания рук вниз. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба лицом, спиной вперёд в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад. 2. Прыжки с погружением в воду. 3. «Винт»: скольжение на груди с переворотом на спину. 4. Подвижная игра «Найди клад»: достать со дна три предмета. 5. «Торпеда»: скольжение на груди с ритмичной работой ног способом кроль в ластах. 6. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, ног способом кроль в ластах. 7. «Вода кипит»: выдох в воду. 8. «Торпеда»: скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль в ластах, руки прижаты к туловищу. 9. «Переправа»: переплыть бассейн произвольным способом в ластах. 10. Выдох в воду. 	Подвижная игра «Море волнуется». Свободное плавание, индивидуальная работа.	Игрушки для воды, надувные круги, плавательные доски, ласты.

Апрель

Занятие № 24 - 25. Тема: «Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием»

<p>Совершенствовать плавание на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить, сгибая ноги вперёд, руки на пояс. 2. Ходить в приседе, руки на коленях (перекат с пятки на носок). 3. Бежать, сгибая ноги вперёд. 4. Ходьба, выполняя упражнение «Змейка»: руки через стороны вверх, соединить ладони, согнуть руки и, выпрямляя от груди вперёд, произнести [ш]. 5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх. После вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперёд и произнести звук [р] долго, негромко. То же – назад. 6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны; наклон влево, левой рукой потянуться в сторону; и.п. 7. И.п. – то же; наклон вперёд, руки не опускать, смотреть вперёд; и.п.; - руки на пояс, наклон назад; и.п. 8. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения прямых ног способом кроль. 9. И.п. – сидя, упор сзади; поднять таз; - держать; и.п. 10. И.п. – сидя на коленях, пятках, носки оттянуты. - Поочерёдное поднимание коленей. 11. «Надуй шарик»: И.п. – сидя. После вдоха через рот выполнить выдох через рот в ладошку, сложенную в «трубочку». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. 2. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны. 3. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук. 4. Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах. 5. «Кто дальше»: переплыть бассейн с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 6. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль в ластах, удерживая доску согнутыми руками около груди. 7. Плавание произвольным способом в ластах. 	<p>Подвижная игра «Салки» (с мячом). Свободное плавание, индивидуальная работа. Выдохи в воду.</p>	<p>Игрушки для воды, надувные мячи, плавательные доски, ласты.</p>
--	--	---	--	--

Занятие №26. Тема: «Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук»

<p>Учить плавать кролем на спине при помощи</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс. 	<p>Подвижные игры «Охотники и утки»,</p>	<p>Игрушки для воды, мячи,</p>
---	--	---	--	--------------------------------

<p>движений рук. Закрепить пройденный материал.</p>	<p>лицом, спиной вперёд. 2. Лёгкий бег с произнесением звука [а]. 3. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе. 4. Ходьба, выполняя упражнение «Змейка»: - руки через стороны вверх, кисти соединить – вдох; - руки согнуть и медленно выпрямлять вперёд с произнесением звука [ш] на выдохе. 5. И.п. – стоя в полунаклоне вперёд. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием. 6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки сцеплены сверху. Наклоны в стороны. 7. И.п. - то же. Поочерёдные наклоны вперёд, назад (руки вниз не опускать). 8 И.п. - то же. Приседания с произнесением «ах» на выходе. 9. И.п. – лёжа на груди, руки впереди. - прогнуться, отвести руки, ноги в стороны («Звёздочка»); - руки, ноги соединить («Стрелка»); - «Звёздочка»; «Стрелка» 10. «Ножницы»: И.п. – сидя, упор сзади на предплечья. Скрестные движения прямых ног. 11. И.п. – лёжа на спине, одна рука прижата к туловищу, другая к голове. Имитационные движения рук способом кроль на спине (следить за разворотом кисти). 12. И.п. – сидя на коленях, носки оттянуты, кисти в упоре около коленей. - поднять колени; и.п.</p>	<p>2. Ходьба спиной вперёд с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками назад (следить за разворотом кистей рук). 3. Лёгкий бег с выполнением «Поплавка» по сигналу. 4. Ходьба с выполнением выдохов в воду. 5. «Стрелка» - «Звезда» - «Стрелка» на груди, спине. 6. Стоя в наклоне, выполнить гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием. - То же, но во время ходьбы по кругу. - То же, но во время скольжения на груди (медленно). 7. Выдоху в воду с произнесением звука [у]. 8. Плавание в ластах с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 9. Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине. 10. Выдох в воду. 11. «Доплыви до игрушки»: плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием. 12. Плавание кролем на спине при помощи движений рук. 13. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.</p>	<p>«Буксир». Свободное плавание, индивидуальная работа. Выдох в воду.</p>	<p>плавательные доски, ласты, нарукавники.</p>
<p>Занятие №27 Тема: «Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук»</p>				
<p>Продолжать учить плавать на спине при</p>	<p>1. Ходьба на носках, руки в стороны. Прямыми руками выполнять пружинные</p>	<p>1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад,</p>	<p>Подвижная игра «Белые медведи».</p>	<p>Игрушки</p>

<p>помощи движений рук. Закреплять пройденный материал.</p>	<p>движения вверх – вниз. 2. Легкий бег с приседанием и касанием пальцами рук поля по сигналу. 3. ходьба. 4. И.п. – стоя, ноги врозь. 1 – руки вверх – вдох; 2 – 3 – 4 – маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ха» на выдохе. 5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху. Круговые движения прямых рук вперед, назад. 6. И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверху, другая вдоль туловища. Имитационные движения руками способом кроль на спине. 7. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью голени. 8. И.п. – то же. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 2 – руки вверх; 9. И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – присед, руками обхватить колени, произнести «баз» на выдохе; и.п. – вдох. 10. И.п. – лежа на груди, руки согнуты, кисти около груди. 1 – выпрямить руки – вдох; 2 – и.п., на выдохе произнести «брр». 11. И.п. – то же. Имитационные движения рук брассом в согласовании с дыханием. 12. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения прямых ног способом кроль.</p>	<p>лицом, спиной вперед. 2. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием. 3. «Стрелка» - скольжение на груди, спине, руки впереди, отталкиваясь от бортика ногой. 4. «Торпеда» - скольжение на груди, руки впереди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. 5. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине. 6. Выдохи в воду с произнесением звука [y]. 7. Плавание с доской в ластах на спине при помощи движений ног способом кроль, удерживать доску прямыми руками над бедрами. 8. Плавание произвольным способом. 9. Упражнения: «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка» - 8 метров, на груди, на спине</p>	<p>Свободное плавание, индивидуальная работа. Выдохи в воду «У кого больше пузырей?»</p>	
<p>Занятие №28 Тема: «Согласование работы рук и ног в плавании способом «Кроль»</p>				
<p>Продолжать учить детей согласовывать работу рук и ног в плавании способом</p>	<p>1. Ходьба на носках, руки в стороны с пружинистыми движениями прямых рук. 2. Ходьба на пятках, руки на поясе. 3. Легкий бег с произнесением звука [а].</p>	<p>1. Подвижная игра «Поезд в тоннеле»: скольжение на груди через обручи. 2. «Стрелка» - «Кто дальше проскользит на спине?» Результат</p>	<p>Выдохи в воду. Подвижная игра «Удочка». Свободное плавание,</p>	<p>Игрушки, надувные круги, надувные рукавники, плавательные</p>

<p>«Кроль». Закреплять плавательные навыки в свободном плавании. Воспитывать внимание и уважение друг к другу.</p>	<p>4. прыжки – ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе. 5. Ходьба. 6. И.п. – основная стойка 1 – руки в стороны – вдох; 2 – 3 – 4- на выдохе произносить «ку-ка-ре-ку» и похлопывать руками по бокам. 7. «Мельница» И.п. – стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед. 8. «Мельница» И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные движения прямых рук назад. 9. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон влево, правая рука сгибается, кисть скользит по туловищу вверх – выдох; 2– и.п. – вдох; 3– 4 – то же вправо. 10. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, кисти рук к пальцам ног, на выдохе сказать «ой»; 2 – и.п. – вдох. 11. И.п. – основная стойка 1 – 2 – 3 – пружинистые приседания, кисти рук – на колени, на выдохе произнести «ха-ха-ха»; 4 – и.п. – вдох. 12. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. 1 – согнуть ноги; 2 – выпрямить; 3 – согнуть; 4 – выпрямить и отпустить. 13. И.п. – лежа на груди, руки впереди соединены. Попеременные движения прямых ног способом кроль. 14. И.п. – основная стойка Дыханием «рисовать» цифры в воздухе</p>	<p>фиксировать игрушкой. 3. «Поплавок» - всплытие с последующим лежанием на воде в группировке. 4. «Поплавок» - «Звезда» - «Поплавок». 5. Выдохи в воду с произнесением звука [у]. 6. «Торпеда» - скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. 7. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки – медленно, ноги быстро). 8. Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперед, ног – способом кроль (руки – медленно, ноги – быстро). 9. Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием (в ластах). 10. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль.</p>	<p>индивидуальная работа.</p>	<p>доски, обручи, ласты.</p>
--	--	---	-------------------------------	------------------------------

Май

Занятие №29 Тема: «Спортивное развлечение «В морском царстве»

<p>Продолжать развивать интерес к водным видам спорта. Закрепить и совершенствовать двигательные навыки и умения. Содействовать гармоничному физическому развитию.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты и наклоны головы 2. Упражнение «Стрела» вытянуться вверх» 3. Упражнение «дровосек» 4. Лежа на животе выполнять движения руками и ногами как при плавании кролем 5. То же на спине <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег на носках, в полуприсяду спиной вперед, энергично выполняя гребковые движения руками. 2. Скольжение на груди с доской в руках голову поднять сделать вдох, затем опустить лицо в воду задержать дыхание 3. Попытаться проплыть кролем на груди без доски, энергично работая руками 4. То же кролем на спине 5. Плавать с координацией движения рук и ног чередовать с плаванием на задержание дыхания «Караси и карпы» «Невод». Свободное плавание без предметов Эстафеты в командах «Самый быстрый», «Морской ветерок», «Самый сильный». Игры «Караси и карпы», «Невод» 	<p>Ориентиры, обручи, мячи, шайбы, теннисные шарики</p>
<p>Занятие №30. Тема: «Подвижные игры на воде»</p>		
<p>Закреплять и совершенствовать двигательные навыки и умения. Содействовать гармоничному физическому развитию</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка на суше 2. Ходьба на носках, с хлопками ладонями над головой (руки прямые). 3. Ходьба на пятках с хлопками ладонями (руки прямые впереди). 4. Легкий бег с произнесением «уа» на выдохе. 5. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, хлопки в ладоши. 6. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 7. И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременные движения прямыми руками вперед и произнести на выдохе звук [р]. 8. И.п. – стоя, ноги врозь, прямые руки вверх. 1 – наклон влево с хлопком ладонями над головой; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же вправо. 9. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с хлопком ладонями впереди; 2 – и.п. 10. И.п. – основная стойка; 1 – присед с хлопком ладонями над головой; 2 – и.п. 11. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения прямых ног способом кроль. 12. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. 1 – 2- 3 – круговые движения прямых ног влево; 4 – и.п. <p>Игры и упражнения в воде : Игры: «Море волнуется», «Торпеды», «Катера», «Буксир». Упражнения «Звездочка» на спине, на груди «Поплавок». Эстафетное плавание: «Кто самый быстрый? «Кто дальше», «Гонка мячей». Свободное плавание, игры с игрушками. Выдохи в воду. свободное плавание, игры с игрушками.</p>	<p>Ориентиры, игрушки, мячи, нарукавники, шайбы</p>
<p>Занятие №31-32. Тема: Контрольные занятия</p>		
<p>Оценить уровень овладения</p>	<p>Разминка на суше: 1. Хольба, выполняя следующее упражнение:</p>	

<p>плавательными навыками. Оценить технику выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами.</p>	<p>1– правую руку в сторону;2 – левую руку в сторону; 3– правую руку вверх; 4– левую руку вверх; 5 – правую руку в сторону;6 – левую руку в сторону;7 – правую руку вниз;8 – левую руку вниз. 2. «Буратино» - бег, сгибая прямые ноги вперед. 3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания 4. «Мельница» И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх.Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1 – скрестное движение прямых рук перед грудью с произнесение «ох» на выдохе; 5И.п. – то же. 1 – наклон влево, руки согнуты за головой;2 – и.п. 6.И.п. – то же. 1 – наклон вперед с касанием пальцами рук носков;2 – и.п. 7. И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед;2 – и.п. 8. И.п. – сидя, упор сзади на предплечья. попеременные движения ног способом кроль 9. И.п. – сто на четвереньках. 1 – согнуть руки, грудью коснуться пола;2 – и.п. 10. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль. 11. и.п. – стоя в наклоне, руки на колени. 1 – поднять голову, широко открыть рот – вдох;2 – опустить голову – полный выдох. <i>Тестовые задания:</i> 1. Скольжение на груди 2. Скольжение на спине 3. Проплывание дистанции способом «кроль», при помощи движений ног на груди – 6-7 метров; 3 гребка – вдох, выдох в воду. 4. Свободное плавание, игры с игрушками и предметами. 5. Выдохи в воду.</p>	
---	---	--

Игры и упражнения в воде

Упражнения и игры для обучающихся 5-6 лет

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Мы веселые ребята», разнообразные эстафеты, «Поезд в тоннель», «Смелые ребята», «Усатый сом», «Насос», «Пузырь».

Упражнения и игры детей обучающихся 6-7 лет

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Мы веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», «Усатый сом», разнообразные эстафеты «Водное поло», «Буксир».

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде

«Усатый сом»

Возраст детей: 3-7 лет.

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание игры: выбирается входящий – «Сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 2 м. Преподаватель произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте –

Сом усами шевелит.

Не зевайте, уплывайте, он не спит!

Последние слова сигналом, по которому дети бегут к противоположному бортику. «Сом» может салить только тех, кто не успел добежать до бортика и взяться руками за поручень.

Методические указания: бежать в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

«Мы – веселые ребята»

Возраст детей: 4-7 лет.

Задача: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание игры: Дети идут по кругу, в середине которого находится водящий, и произносит хором:

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три – лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда водящий догоняет 2-3-4 играющих, затем выбирается новый водящий.

Методические указания: нельзя раньше, чем будет произнесено «лови!» Нового водящего выбирает преподаватель.

«Белые медведи»

Возраст детей: 5-7 лет.

Задача: учить детей легко передвигаться в воде, нырять.

Описание игры: Дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «Белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» приводят «на льдину» и продолжают ловить остальных.

Методические указания: Входящим игрокам нельзя расцеплять руки. Пойманная пара «тюленей» может становиться «медведями» и участвовать в охоте за «тюленями».

«Караси и карпы»

Возраст детей: 5-7 лет

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание игры: Играющих разделить на две шеренги – «караси» и «карпы». Дети располагаются около противоположных бортиков. По сигналу начинают движение указанным способом (спиной, боком, в приседе и др.) навстречу друг к другу. После слов «кара-си» или «кар-пы» названная команда начинает ловить игроков другой команды, а те в свою очередь спешат к своим местам. Подсчитывается количество пойманных участников игры, затем игра начинается снова.

Методические указания: ловить можно только тех детей, которые находятся не на своих местах. Одну и ту же команду иногда можно вызывать и два раза подряд. Нельзя толкать друг друга.

«Невод»

Возраст детей: 5-7 лет.

Задача: помочь детям освоиться с сопротивлением воды.

Описание игры: Двое игроков («рыбаки»), взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за «рыбками», которые свободно перемещаются по бассейну. Каждая пойманная «рыбка» включается в цепь «рыбаков». Так постепенно составляется «невод». Игра заканчивается, когда все «рыбки» будут пойманы.

Методические указания: «Рыбка» считается пойманной, если ее коснулся рукой кто – то из «рыбаков». Ребенок, пойманный последним, объявляется «самой быстрой рыбкой».

«Переправа»

Возраст детей: 4-7 лет.

Задача: совершенствовать передвижения в воде.

Описание игры: Дети делятся на две команды и встают около бортика друг напротив друга. По сигналу преподавателя указанным способом (в приседе, руки сцеплены за спиной, боком, пуки на поясе и т.д.) стараются быстро переправиться через бассейн к противоположному бортику и там построиться в шеренгу. Выигрывает команда, которая без столкновения первой закончит «переправу».

Методические указания: выполнять задание осторожно.

Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду.

«Щука и рыбы»

Возраст детей: 3-7 лет.

Задача: учить детей смело погружаться в воду с головой.

Описание игры: после слов преподавателя:

Блещут в речке чистой
Спинкой серебристой
Маленькие рыбки.
Любят все резвиться!

«Поезд идет в тоннель»

Возраст детей: 3-6 лет.

Задача: учить детей погружаться в воду.

Описание игры: играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд», который поочередно проходит через 1-2 обруча, закрепленные в воде вертикально.

Методические указания: во время проныривания можно выполнять выдох.

Игры, способствующие овладению навыком лежания на воде, скольжение

«Море волнуется»

Возраст детей: 3-7 лет.

Задача: учить детей лежать на воде.

Описание игры: дети стоят в шеренге вдоль бортика. Произносят слова:

Море волнуется – раз,
Море волнуется – два,
Море волнуется – три

И, опустив руки на воду, производят движения из стороны в сторону. После слов «Морская фигура, замри!» играющие лежатся на воду, изображая морских обитателей.

Варианты фигур:

«Медуза» - лежать на воде, выгнув спину, опустить руки ноги вниз (для детей 3-7 лет);

«Звезда» - лежать на груди или спине, разведя руки и ноги в стороны (для детей 3-7 лет);
«Поплавок» - лежать на воде в группировке, обхватив руками колени, прижав подбородок к груди (для детей 4-7 лет);
«Акула» - лежать на груди, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони сомкнуты над головой – «плавник» (для детей 4-7 лет);
«Краб» - лежать на груди, согнув руки в локтевых, ноги в коленных суставах, разведя конечности в стороны (для детей 3-7 лет);
«Морской конек» - лежать на груди, прогнувшись, ухватив кистями рук голеностопа (для детей 5-7 лет);
«Кораллы» - лежать на груди или спине, причудливо согнув руки и ноги (для детей 4-7 лет) и т.д.

Методические указания: Детям младшего возраста можно подсказывать следующим образом:

Море волнуется – раз,
Море волнуется – два,
Море волнуется – три, морская звезда на груди – замри
И т.д. В дальнейшем дети сами будут выбирать фигуру, проявляя фантазию.

«Дельфины в цирке»

Возраст детей: 3-7 лет

Задача: учить детей безбоязненно ложиться на воду.

Описание игры: дети выстраиваются в колонну по одному. Преподаватель одной рукой держит обруч перед первым участником игры. Дети по одному ныряют через обруч и ложатся на воду.

Методические указания: детям, которые боятся выполнить упражнение, предложить поддержку (руку преподаватель). Малыши после проныривания через обруч могут опустить руки на дно (для детей 3-7 лет).

«Буксир»

Возраст детей: 5-7 лет

Задача: закреплять навык лежания на воде.

Описание игры: дети разбиваются на пары. Один принимает положение «стрелы», другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первой придет к финишу. Затем партнеры меняются местами.

Методические указания: это упражнение можно выполнять в положениях на груди и на спине.

«Кто дальше проскользит»

Возраст детей: 5-7 лет.

Задача: закреплять навык скольжения на груди, спине.

Описание игры: дети, взяв в ладони маленькую игрушку, по одному выполняют скольжения указанным способом. Там, где ребенок остановился, преподаватель кладет на бортик игрушку. Дети сами оценивают качество выполнения данного упражнения. В следующий раз пытаются улучшить свой результат.

Методические указания: следить за правильным исходным положением, силой толчка. Можно предложить разные способы скольжения:

- руки впереди;

- руки вдоль туловища;
- одна рука впереди, другая вдоль туловища;
- руки на поясе.

«Салки»

Возраст детей: 5-7 лет

Задача: закреплять навыки лежания на воде и скольжения.

Описание игры: выбирается водящий – «салка» дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «салка» старается догнать кого –нибудь из играющих и дотронуться до него. Спасаясь от него, дети должны принять указанное положение, чем он принял это положение, тот считается пойманным.

Возможны варианты:

«Салки» с «Поплавком» - дети принимают положение «Поплавок»;

«Салки» со «Звездочкой» - дети выполняют упражнение «звезда» на груди или спине;

«Салки» со «Стрелой»

Дети должны скользить на груди или спине, как при выполнении упражнения «Стрела».

Методические указания: следить, чтобы дети не держались за поручень, не опускали руки на дно.

Эстафеты и развлечения в воде

Эстафеты:

Возраст детей: 6-7 лет.

Задача: способствовать совершенствованию приобретенных навыков плавания разнообразными способами.

Варианты:

- Плыть с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди до противоположного бортика, взять игрушку, вернуться обратно, выполняя то же упражнение.
- Плыть с надувным кругом при помощи ног способом кроль на груди до противоположного бортика, взять одну деталь сборной конструкции, положить на обозначенное место. Обратно плыть на спине при помощи движений ног способом кроль.
- Плыть с мячом в руках на груди при помощи движений ног способом кроль, взять маленький мячик из одной корзины, переложить в другую. Обратно плыть на спине при помощи движений ног способом кроль, мяч удерживать руками на груди.
- В одном направлении выполнить упражнение «Торпеда» на груди, руки впереди. Около бортика нырнуть, достать тонущий предмет. Обратно – «Торпеда» на спине положение рук – произвольное.
- До раздельной линии доплыть комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль), взять мячик из корзины, бросить в цель (обруч). За попадание – дополнительное очко. Обратно – тем же способом.

- Нырнуть через обруч, доплыть до противоположного бортика при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища, коснуться рукой бортика. Обрато плыть так же.
- Упражнение «Буксир» с чередованием партнеров. Ребенок, который лежит на воде, работает ногами способом кроль.
- Проползание под водой по трубе, лежащей на дне до противоположного бортика. (Во время проныривания ногами не работать). Надеть кольцо на стоечку от пирамидки. Обрато – бегом.
- Капитан плывет любым способом противоположно бортика, берет круг, бежит обрато, забирает всех игроков команды. Дети должны зацепиться руками за круг, лечь на воду и работать ногами способом кроль. Капитан бегом, удерживая круг одной рукой, доставляет команду к финишу.

Методические указания ко всем эстафетам

Стартовать по команде после передачи эстафеты. За нарушение правил эстафеты – штрафное очко. При выполнении задания на бортике учитывать качество постройки, правильности выполнения указания.

При проведении эстафет следует учитывать методические рекомендации по физической культуре для детей с отклонениями в здоровье (заболевание органов дыхания, сердечно – сосудистой и нервной систем).

Развлечение «Гонка корабликов»

Возраст детей: 3-7 лет

Задачи: доставить детям удовольствие, повысить интерес к занятиям.

Закрепление умения правильно работать ногами способом кроль.

Описание игры: дети встают в шеренгу, надевают круги, лежаться на грудь или спину, цепляются руками за соседние круги. По команде все дети начинают дружно работать ногами способом кроль и плывут до противоположного бортика.

Методические указания:

Следить за правильным положением тела на воде: если на груди, то на круге должен лежать подбородок, если на спине – затылок; тело у поверхности воды; ноги прямые оттянуты, повернуты внутрь.

Развлечение «Морская змея»

Возраст детей: 5-7 лет.

Задачи: доставить детям удовольствие, повысить интерес к занятиям. Закрепление навыка лежания на воде.

Описание игры: дети строятся в колонну по одному. Ребенок, стоящий первым, поворачивается лицом к детям, берет товарища за руки, по команде начинает двигаться спиной вперед. Остальные дети поочередно быстро ложатся на воду, цепляясь кистями рук за голеностопы ног впереди стоящего.

Методические указания: желательно, чтобы дети опустили лицо в воду и выполняли упражнение на задержке дыхания. Имеются ограничения по здоровью: заболевания органов дыхания и сердечно – сосудистой системы.

Развлечение «Морской бой»

Возраст детей: 4-7 лет.

Задачи: доставить детям удовольствие, повысить интерес к занятиям.

Научит детей не бояться брызг.

Описание игры: дети разбиваются на две команды, встают в две шеренги друг напротив друга на расстоянии 2 м. по сигналу начинают брызгать водой друг на друга. Побеждает команда, в которой меньшее количество игроков отвернулись от брызг.

Методические указания: детям не разрешается сходить с места.

Приложение №3

Обеспечение безопасности занятий по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непрерывную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непрерывную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непрерывной образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непрерывной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непрерывной образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непрерывную образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непрерывной образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.

Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.

Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль за состоянием и здоровьем каждого ребенка с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Приложение №4

Мониторинг плавательных умений и навыков дошкольников Первый год обучения

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков обучающихся. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале учебного года (сентябрь – октябрь) – первичный и в конце учебного года (май) – итоговый (промежуточный). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. При проведении обследования используются следующие методы:

- Фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине).
- Поточный (скольжение, плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль).
- Индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Данные обследования заносятся в протоколы.

Контрольное тестирование

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду с открыванием глаз
Передвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук
	Бег (игра «догони меня», «бегом за мячом»)
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду
Плавание с пенопластовой досточкой	Плавание с досточкой при помощи движений ног способом кроль
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине

Описание тестов

Тестовые задания:

- Разнообразные способы передвижения в воде.
- Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
- Выдохи в воду.
- Лежание на груди.
- Лежание на спине.
- Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения мониторинга

Разнообразные способы передвижения в воде:

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное.

Оценка:

- 4 – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воду;
- 3 – выполняет упражнение неуверенно, осторожно;
- 2 – выполняет упражнение, держась за предмет, бортик;
- 1 – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

«Погружение в воду с открыванием глаз под водой»

Стоя около бортика, держась за него, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

- 4 – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;
- 3 – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 – погрузившись в воду, не открывает глаз;
- 1 – боится полностью погрузиться в воду.

«Выдохи в воду»

Положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены. Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

- 4 – ребенок правильно выполняет два выдоха;
- 3 – правильно выполняет 1 выдох;
- 2 – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
 - выполняет выдох, опустив в воду только губы.

«Лежание на груди»

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 – ребёнок выполняет упражнение в течении 5 секунд;
- 3 – в течение 3-4 секунд;
- 2 – в течение 1-2 секунд;
 - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

«Лежание на спине»

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

краткие сведения о строении и функциях организма. Рассказать о влиянии плавания на организм человека.	бассейне и на воде. рассказ педагога о строении и функциях организма и влиянии плавания на организм человека.	2. Разминка 3. Упражнение на дыхание 4. Упражнение «Стрела», «Торпеда», «Мельница», «Винт». 5. Плавание кролем на груди и спине.	«Мы веселые ребята» Самостоятельные игры с предметами по желанию детей	
Занятие №2. Тема: «Передвижение в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжение»				
Учить внимательно слушать команды инструктора. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами. Совершенствовать навыки скольжения на воде	1. Ходьба и бег на месте 2. Круговые вращения головы. 3. Упражнение «Ножницы» руки вытянуты вперед. Приседания в парах поочередно. 5. Упражнение «Лодочка» на животе. 6. Упражнение «Цапля»	1. Вход в воду, выполняя упражнение «Стрела» 2. Ходьба обычная на носках (руки за головой), на пятках с высоким подниманием колен (бедро), приставным шагом правым боком (левым боком); ходьба в колонне по одному, по два, по три вдоль границ бассейна с поворотом. 3. Бег обычный с высоким подниманием колена мелким и широким шагом, «змейка» за направляющим. 4. Работа ногами (стиль «кроль») лежа на груди у бортика сначала обе руки лежат на поручне, затем правая лежит на поручне, левая прижата к телу. левая на поручне, правая прижата к телу.	Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Переправа» Свободное плавание	Досочки, игрушки, очки, нарукавники
Занятие №3. Тема: «Передвижение по дну бассейна в упоре лежа»				
Закрепить передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Совершенствовать навыки скольжения на воде. Учить внимательно слушать и выполнять команды инструктора	1. Ходьба на носках, руки в стороны 2. Ходьба на пятках, руки на поясе. 3. Лег бег с произнесением звука [у] на выдохе. 4. Прыжки – ноги врозь, вместе, руки на поясе. 5. Ходьба с выполнением упражнения на дыхание: 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2 – 3 – 4 – медленно опустить руки вниз с произнесением звука [м] на выдохе. 6. «Мельница»:	1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. 2. Прыжки с погружением под воду, руки на поясе. 3. Ходьба с выполнением водоходов в воду. 4. Держась руками за поручень, опираясь предплечьями в бортик, ритмично работать ногами способом кроль на груди. 5. То же, но на спине, держась руками	Подвижная игра «Футбол». Свободное плавание. Выдохи с воду с произнесением звука [у]. «Кто дольше пролежит на воде в любом положении?»	

	<p>И.п. – стоя, ноги врозь, одну руку вверху. Попеременные движения прямыми руками вперед, назад. 7. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево; 2 – и.п.; То же – в другую сторону. 8. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2 – и.п. 9. И.п. – то же. 1 – присесть, соединяя колени, на выдохе произнести «ух»; 2 – и.п. – вдох 10.И.п. – лежа на груди, руки впереди, кисть руки положить на другую кисть. 1 – прогнуться, поднять прямые ноги и руки; 2– держать; 4– и.п. 11. И.п. – то же. Попеременные движения ног способом кроль 12. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль. И.п. – то же, руки на живот. Диафрагмальное дыхание: на вдохе выпятить живот, выдохе – втянуть.</p>	<p>снизу за поручень. 6. Выдохи в воду. 7. «Звездочка» - лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны. 8. «стрелка» - скольжение на груди, спине, руки впереди, прижаты к туловищу. 9. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине (доска под головой).</p>		
--	--	---	--	--

Занятие №4. Тема «Погружение в воду с головой с закрытыми глазами»

<p>Продолжать приучать детей открывать в воде глаза. Разучивать выдох в воду</p>	<p>1.Бег на месте, энергично работая руками 2. Наклоны в сторону 3. Принять положение «стрелы» 4. Упражнение «Поплавок», «Звездочка» стоя, затем лежа на спине 5. Упражнение «Мельница» ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз – выдох.</p>	<p>1.С разбега войти в воду и упасть с нее 2. Ходьба и бег с изменением, направленные по сигналу 3. Наклоняться в воду, задевая колени; носки ног, открывая глаза в воде 4. Держась за бортик, присесть погрузиться под воду с головой выпрыгнуть вверх</p>	<p>Подвижные игры «Рыбак и рыбки» «Переправа» Свободное плавание</p>	<p>Нарукавники, очки, тонущие игрушки</p>
---	--	--	---	--

Ноябрь

Занятие №5. Тема «Погружение в воду с головой с открытыми глазами»				
Закреплять навыки погружения в воду с головой. Закреплять погружение в воду с открытыми глазами. Учить внимательно слушать и выполнять команды инструктора	1. Ходьба и бег на месте 2. Круговые вращения головы 3. Упражнение « <i>Ножницы</i> », руки вытянуты вперед 4. Приседания в парах поочередно 5. Упражнение « <i>Лодочка</i> » на животе 6. Упражнение « <i>Цапля</i> » - подтянуть колено к груди, стоять; затем другое	1. Войти в воду и окунуться 2. Ходьба и бег от бортика к противоположному бортику, энергично загребая руками воду 3. В парах, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой 4. Присесть до подбородка, дуть на шарик от бортика к бортику 5. Лежа в упоре сзади на предплечье на мелком месте, выполнять движения ногами, как при плавании кролем 6. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду	Подвижные игры «Караси и щука» «Кто быстрее переправит шарик» Свободное плавание	Теннисные шарики
Занятие №6. Тема «Погружение в воду с головой с открытыми глазами»				
Продолжать приучать детей открывать в воде глаза. Разучивать выдох в воду	1. Бег на месте, энергично работая руками 2. Наклоны в сторону 3. Принять положение «стрелы» 4. Упражнение « <i>Поплавок</i> », « <i>Звездочка</i> » стоя, затем лежа на спине 5. Упражнение « <i>Мельница</i> » ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз – выдох.	1. С разбега войти в воду и упасть с нее 2. Ходьба и бег с изменением, направленные по сигналу 3. Наклоняться в воду, задевая колени; носки ног, открывая глаза в воде 4. Держась за бортик, присесть погрузиться под воду с головой выпрыгнуть вверх	Подвижные игры «Рыбак и рыбки» «Переправа» Свободное плавание	Нарукавники, очки, тонущие игрушки
Занятие №7. Тема «Вдох и выдох с поворотом головы»				
Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. Упражняться в движении ног, как при плавании кролем.	1. Ходьба и бег на месте 2. Рывки руками перед грудью 3. Лежа на животе на скамейке, удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем	1. Вбежать в воду по пояс и окунуться 2. Парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать 3. Тоже с поворотом головы	Подвижные игры «Невод», «Пролезь в круг» Свободное плавание	Нарукавники, очки

<p>Продолжать учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Воспитывать внимание и уважение друг к другу</p>	<p>4. Наклон вперед, упор руками в колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох 5. Ставить ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками.</p>	<p>4. Держась за бортик, вытянуться на воде, животом выполнять движения ногами как при плавании кролем (с брызгами) 5. То же без брызгов, ноги под водой</p>		
<p>Занятие №8. Тема «Всплывание и лежание на воде на груди»</p>				
<p>Закреплять навык всплывания и лежания на воде. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках. Осваивать выдохи в воду сериями</p>	<p>1. Ходьба и бег на месте 2. Круговые вращения рук в плечевом поясе 3. Приседания, обхватить колени руками и задержать дыхание 4. Упражнение «Стрела» 5. Встать, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, одновременное и поочередное вращение руками 6. Лежа на животе, руки вытянуть вперед, приподнять прямые ноги и проделать движения ногами как при плавании кролем</p>	<p>1. Свободное купание и плавание 2. Упражнение «Поплавок» 3. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10 – 12 р. Подряд, сериями 4. Стать боком к берегу на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, проделывая движения ногами, как при плавании кролем. 5. Лицом к борту, держась двумя руками, лежать на воде, движения ногами как при плавании кролем.</p>	<p>Подвижные игры «На буксире», «Поезд в туннель» Свободное плавание</p>	<p>Плавающие очки, обручи</p>
<p>Декабрь</p>				
<p>Занятие №9. Тема «Скольжение на груди и на спине с доской»</p>				
<p>Закреплять с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине с доской. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. Совершенствовать упражнение «Поплавок», «Звезда»</p>	<p>1. Бег на месте, энергично работая руками 2. Наклоны в сторону 3. Принять положение «стрелы» 4. Упражнение «Поплавок», «Звездочка» 5. Упражнение «Мельница» ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз – выдох.</p>	<p>1. «Поплавок» 2. Из положения «поплавок», сделать «Звезду». 3. Присесть и лечь на воду спиной, задержать дыхание 4. Стоя спиной к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Скользить по ее поверхности на груди. 5. Стать спиной к берегу и прижать руки к телу. Сделать вдох задержать дыхание, присесть и оттолкнувшись от дна ногами лечь на спину. Скользить на спине.</p>	<p>Подвижные игры «Охотник и утки» «Караси и щука» Свободное плавание</p>	<p>Нарукавники, плавающие доски, очки</p>
<p>Занятие №10-11. Тема «Плавание кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании»</p>				

	<p>1. Ходьба на носках, руки вверху сцеплены</p> <p>2. Ходьба в приседе, руки впереди) спина прямая, перекрываются с пятки на носок)</p> <p>3. бежать, сгибая прямые ноги вперед.</p> <p>4. ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1 – 2 – 3 – руки через стороны вверх – вдох; 4 – расслабленные руки опустить вниз – выдох.</p> <p>5. И.п. – стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные круговые движения прямых рук вперед.</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук назад.</p> <p>7. И.п. – стоя, ноги врозь, руки за спиной сцеплены. Наклоны в стороны с произнесением звука [с]</p> <p>8. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху сцеплены. Наклоны вперед с касанием пальцами кистей пола и произнесением звука [ж] на выдохе.</p> <p>9. И.п. – стоя, ноги вместе, руки согнуты за спиной. Приседания с произнесением звука [ш] на выдохе.</p> <p>10. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль.</p> <p>12. И.п. – лежа на спине, прямые руки соединены за головой. 1 – прогнуться; 2 – 3 – держать</p>	<p>1. Ходьба в полунаклоне вперед с попеременными круговыми движениями рук вперед.</p> <p>2. Ходьба спиной вперед с попеременными круговыми движениями рук назад.</p> <p>3. Легкий бег с выполнением «Звезды» на груди по сигналу.</p> <p>4. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>5. «Стрела» – скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди – одна кисть лежит на другой).</p> <p>6. И.п. – стоя в наклоне, руки сбоку держат пенопластовую доску, подбородок на воде. 1 – вдох; 2-3 – 4 – медленный выдох в воду.</p> <p>7. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>8. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди при задержанном дыхании.</p> <p>9. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.</p> <p>10. Выдохи в воду с погружением и произнесением звука [у].</p> <p>11. Плавание на спине с пенопластовой доской под головой при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>12. Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль) при задержанном дыхании.</p>	<p>Подвижная игра «Салки».</p> <p>Свободное плавание.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Выдохи в воду.</p>	<p>Игрушки, нарукавники, шайба, плавательные доски.</p>
--	--	---	---	---

Занятие №12. Тема «В гостях у Кикиморы»

<p>Закреплять навыки, ориентироваться в водном пространстве. Развивать внимание. Формировать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями. Воспитывать культуру поведения в воде</p>	<p>Дети входят в бассейн в колонне по одному и перестраиваются в шеренгу. ОРУ: 1. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, носок оттянут вниз 2. Упражнение «Дедушка косит траву» 3. Упражнение «Дровосек» 4. Упражнение «Шарик лопнул» 1. Разминка в воде под музыкальное сопровождение 2. Игра «Оса» 3. Упражнение «Пузырики» 4. Игра «Собери клад» 5. Упражнение «Звездочка»</p>	<p>Плавающие доски, плавающие и тонущие игрушки, удилище, корзины, музыкальное сопровождение</p>
--	---	--

Январь

Занятие №13. Тема Согласование движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха»

<p>Учить согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>1. Ходьба: - руки вперёд; руки вверх; руки в стороны; руки вниз. 2. Лёгкий бег с произнесением звука [ы]. 3. Прыжки – по 2 прыжка на каждой ноге. 4. Ходьба. 5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. - скрестное движение согнутых рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам – выдох с произнесением «ха»; и.п. – вдох. 6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх. Круговые движения прямых рук вперёд, назад с постепенным увеличением скорости вращения. 7. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; пружинистые наклоны в сторону; и.п. 8. И.п. – о.с.; наклон вперёд, пальцами кистей коснуться пола; и.п.; - присед, руки вперёд; и.п. 9. И.п. – лёжа на полу, руки вдоль туловища. - поворот головы в сторону, подбородком потянуться к плечу,</p>	<p>1. Ходьба в наклоне вперёд с выполнением маховых движений прямыми руками вперёд-назад, руки в воде. 2. Лёгкий бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу. 3. Прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук вверх-вниз. 4. Ходьба с выполнением выдохов в воду. 5. Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием, руки прижаты к туловищу (во время вдоха голову поворачивать в сторону). 6. Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом кроль на спине. 7. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине. 8. Плавание кролем на груди при помощи движений ног. Рук при задержанном дыхании. 9. Выдохи в воду. 10. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием</p>	<p>Подвижная игра «Невод». Свободное плавание, индивидуальная работа. Упражнение: «Звездочка» - «Стрелочка» - «Звёздочка».</p>	<p>Игрушки для воды, нарукавники, плавательные доски, ласты.</p>
--	---	--	--	--

	<p>широко открыть рот –вдох; - повернуть голову в прежнее положение – медленный выдох через нос и рот. 10. И.п. – то же. Попеременные движения прямых ног способом кроль согласовании с поворотом головы для вдоха. 11. И.п. – сидя, упор сзади на предплечья. Одновременные круговые движения прямых ног. 12. И.п. – сидя, на коленях, пятках. Поочерёдное поднятие коленей. 13. И.п. – о.с.; руки вверх, глубокий вдох через нос; постепенно опускать руки вниз, на выдохе быстро произносить «да-да-да».</p>	(рук – брасс, ног – кроль).		
Занятие № 14. Тема: «Плавание при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди»				
<p>Учить плавать при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди. Учить плаванию кролем на груди, спине в полной координации. Побуждать проплывать без остановки 8 метров произвольным способом.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, руки сцеплены за головой. 2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. 3. Бег «по-обезьяньи»: передвижение в упоре лёжа. 4. Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело предельно расслабляется после каждого шага. 5. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых в локтях рук вперёд, назад. 6. И.п. – то же. Наклоны в стороны с выпрямлением рук. 7. И.п. – то же. Наклоны вперёд с выпрямлением рук. 8. И.п. – то же. Приседания с выпрямлением рук вверх. 9. И.п. – лёжа на груди, руки впереди. - гребок рукой кролем с поворотом головы для вдоха в конце гребка; - вернуться в и.п., медленный выдох. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. 2. Бег с погружением в воду по сигналу. 3. Ходьба с выполнением выдохов в воду. 4. Стоя в наклоне, держась за поручень, поочерёдные гребки руками с поворотом головы для вдоха; это же упражнение, но в ходьбе; то же упражнение, но в согласовании с движениями ног; плыть в ластах с доской. 5. Плавание кролем на груди в полной координации. 6. Выдохи в воду. 7. Плавание кролем на спине при помощи движений ног в ластах, руки вдоль туловища. 8. Плавание кролем на спине при помощи движений рук. 	<p>Подвижная игра «Салки» (с кругом). Свободное плавание, индивидуальная работа. Упражнение «Винт». На груди – 8 метров.</p>	<p>Игрушки для воды, нарукавники, круг, плавательные доски, ласты.</p>

	<p>10. И.п. – то же. Это же упражнение в согласовании с движениями ног.</p> <p>11. «Маятник»: И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. Покачивать прямыми ногами из стороны в сторону.</p> <p>12. И.п. – о.с.; Дыханием «Рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>9. Плавание кролем на спине в полной координации (ноги – быстро, руки – медленно).</p> <p>10. «Кто больше проплывёт?»: плавание комбинированным способом (ноги – кроль, руки – брасс); результат фиксировать игрушкой.</p>		
Занятие № 15 – 16. Тема: «Совершенствование движений ног в плавание способами кроль на груди, спине»				
<p>Совершенствование движений ног в плавание способами кроль на груди, спине. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способом кроль. Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.</p>	<p>1. Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и опусканием плеч.</p> <p>2. Ходьба в приседе, кисти рук на коленях.</p> <p>3. Лёгкий бег с произнесением звука [а] на выдохе.</p> <p>4. Ходьба, выполняя упражнение на дыхание: руки через стороны вверх – вдох через нос; медленный выдох с произнесением звука [м] и опусканием рук вниз.</p> <p>5. И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. После глубокого вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперёд, произнося на выдохе звук [р].</p> <p>6. То же упражнение, но с движениями рук назад.</p> <p>7. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; пружинистые наклоны влево; - и.п.; то же в другую сторону.</p> <p>8. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; пружинистые наклоны вперёд – ступенчатый выдох; и.п. – вдох.</p> <p>9. И.п. – о.с.; пружинистые приседания, руки вперёд – ступенчатый выдох; и.п. – вдох.</p> <p>10. И.п. – стоя на четвереньках. - согнуть руки, грудью коснуться пола; и.п.</p>	<p>1. Ходьба с выполнением движений руками способами брасс, дельфин.</p> <p>2. Бег по кругу с ритмичными движениями согнутых в локтях рук.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, в стороны, вдоль туловища, одна впереди, другая вдоль туловища, на поясе).</p> <p>5. Плавание в ластах с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>6. Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. «Торпеда»: скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль, руки впереди.</p> <p>9. Выдохи в воду.</p> <p>10. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.</p> <p>11. Плавание произвольным способом.</p>	<p>Подвижная игра «Охотник и утки». Свободное плавание, индивидуальная работа. «Стрелка» - «Поплавок» - «Стрелка». На груди – 8 метров.</p>	<p>Игрушки для воды, нарукавники, мячи, плавательные доски, ласты.</p>

	<p>11. И.п. – лёжа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>12. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль.</p> <p>13. «Кошечка»: И.п. – стоя на четвереньках. - выгнуть спину – вдох; прогнуться – выдох с произнесением «фыр-р».</p>			
--	--	--	--	--

Февраль

Занятие №17. Тема «Плавание способом кроль на груди, на спине, в полной координации»

<p>Закрепить навык плавания кролем на груди, спине, в полной координации.</p> <p>Закрепить навык плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием</p>	<p>1. Ходьба на носках, руки на поясе: 1 – 2- локти вперед; 3 – 4 – локти назад – прогнуться.</p> <p>2. Бежать, сгибая ноги в коленях.</p> <p>3. Прыжки из стороны в сторону, руки на поясе.</p> <p>4. Ходьба с выполнением упражнения «Змея шипит»</p> <p>5. И. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад.</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки.</p> <p>7. И.п. – основная стойка 1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2 – и.п.; 3 – присед, руки вперед; 4 – и.п.</p> <p>8. И. п. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре.</p> <p>9. И.п. – лежа, руки впереди, одна ладонь лежит на другой. 1 – 6 попеременные движения прямых ног – выдохи; 7 – скользящий гребок рукой поворотом головы для вдоха; 8 – рука возвращается</p>	<p>1. «Бабочка» - прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук.</p> <p>2. И.п. – стоя в положении наклона вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой). Поочередно то в одну, то в другую сторону.</p> <p>3. То же упражнение, но в ходьбе- 2 круга</p> <p>4. То же упражнение, но в согласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди (плыть в ластах с доской в руках).</p> <p>5. Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>6. Выдохи в воду.</p> <p>7. Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль на спине, пенопластовую доску руки удерживают на груди.</p> <p>8. Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>9. Выдохи в воду.</p>	<p>Подвижная игра «Белые медведи». Свободное плавание. Индивидуальная работа «Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди</p>	<p>Игрушки, ласты, нарукавники, плавательные доски</p>
--	---	--	---	--

	ви.п. 10. И.п. – сидя, упор на локти. 1 – 7 – попеременные сгибания ног в коленях (ноги пола не касаются); 8 – и.п. 11. И.п. – лежа на спине, кисти рук на животе. Диафрагменное дыхание.	10. Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль, руки – дельфин, ноги – кроль).		
Занятие №18. Тема: «Плавание способом «Кроль» на груди в полной координации»				
Закрепить навык плавания способом кроль на груди в полной координации. Совершенствовать движения рук способом кроль на груди, спине.	1. Ходьба на носках, руки в стороны. 2. Ходьба в полуприсяде. 3. Легкий бег с произнесением звука [О] на выдохе. 4. Прыжки ноги врозь – вместе, руки, согнуты в локтях, из сторон – вместе с хлопком перед грудью. 6. И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. 7. И.п. – стоя в наклоне, одна рука впереди, другая сзади. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед. 8. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая внизу. Имитационные движения рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием (вдох выполняется по указанную руку; следить за разворотом кисти). 9. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью нижней руки голени. 10. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны вперед с касанием ладонями пяток, во время наклона сказать «ох». 11. И.п. – о.с.; 1- упор присев; 2 – упор лежа; 3- упор присев; 4 – и.п. 12. И.п. – лежа на груди, руки впереди; 1- прогнуться, поднять прямые руки и ноги; 2 – руки и ноги отвести в стороны; 3 – руки и ноги соединить; 4 – и.п.	1. «Карлики- великаны»: ходьба на носках, руки вверх, ходьба в приседе, руки впереди по команде. 2. Легкий бег с выполнением «Стрелки» на груди по сигналу. 3. Ходьба с выполнением выдохов в воду. 4. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. 5. Плавание в ластах кролем на спине при помощи движений ног в согласовании с дыханием. 6. Плавание в ластах кролем на спине при помощи Движений ног, прямые руки удерживают доску над бедрами. 7. Выдох в воду. 8. Плавание кролем на груди в полной координации – в один конец, обратно – кролем на спине в полной координации. 9. Плавание произвольным способом. 10. Выдохи в воду: глубокий вдох, полный выдох в воду. 11. «Веселый дельфин»: плавание в ластах при помощи движений ног способом дельфин, руки прижаты к туловищу. 12. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду. 13. Ныряние: проползание по трубе под	Подвижная игра «Салки» (с шайбой). Свободное плавание. Индивидуальная работа: - «Стрелки» - «Звезда» - «Стрелки»	Игрушки, шайбы, ласты, нарукавники, плавательные доски.

	13. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – медленно поднять прямые ноги вверх; 5-8 – медленно опустить	водой на задержке дыхания (для облегчения нахождения под водой выполнять глотательные движения)		
Занятие №19. Тема: «Веселые старты»				
Совершенствовать навыки скольжения на воде. Закреплять навыки ориентирования в водном пространстве. Повысить эмоциональное состояние детей. Воспитывать командный дух.	Комплекс упражнений <i>«Если хочешь быть здоров»</i>	1. Войти в воду, окунуться. 2. Бег, помогая себя гребновыми движениями рук. 3. Спортивные соревнования: - «Пловцы» - дети плавают с доской до ориентира и обратно - «Ловкий дельфин» - дети толкают мяч головой без помощи рук - «Спасательный круг» - дети плывут в плавательном круге вперед на животе, обратно на спине. - «Каракатица» - вся команда помещается в обруч, дети продвигаются вперед и обратно. 4. Игры «Жмурки», Водолазы»		Тонущие игрушки, обручи
Занятие №20. Тема: «Знакомство с техникой «Брасс»				
Учить детей работе ног в технике «брасс». Продолжать учить выполнять кувырок в воде. Закреплять умения лежать на груди и дышать, не вставая на дно ногами. Закреплять умение скользить по поверхности воды с поворотом на 180°	1. Повороты и наклоны головы 2. Подниматься на носки, хлопок над головой, опускаться хлопок за спиной 3. Упражнение «Дровосек» 4. Из положения сидя, ноги врозь наклоны к правой, левой ноге, в середину (растяжка) 5. Лежа на животе имитировать движения руками и ногами как при плавании кролем	1. Вход в воду 2. Разминка 3. Упражнение «Стрелочки», «Торпеда» 4. Лежа на груди, дышать, не вставая на ноги (выдох в воду, вдох – над водой) 5. Работа руками в технике «брасс» 6. Работа ногами в технике «брасс»	Подвижная игра «Акробаты» (кувырок вперед) Свободное плавание	Нарукавники, очки
Март				
Занятие №21. Тема: «Знакомство с техникой «Брасс»				
Упражнять детей в движении ног как при плавании брассом. Повторить движения руками как при плавании брассом.	1. Бег на месте с высоко поднятыми коленами 2. движения руками как при плавании брассом 3. Приседания, колени разводить в стороны, не отрывая пятки от пола, спина прямая 4. В упоре сидя, ноги вытянуты вместе; сгибая ноги и раздвигая колени в стороны, медленно, плавно подтянуть	1. Ходьба на носках и пятках, бег спиной вперед 2. Стоя по груди в воде, выполнять движения руками как при плавании брассом, слегка наклониться вперед, подбородок в воде 3. Держаться руками о бортик и выполнять движения ногами как при плавании брассом «Лягушка» 4. Проплывать брассом, работая руками	Подвижные игры «Пионербол» «Караси и карпы» Свободное плавание	Плавающие доски, мячи

	пятки к ягодицам, затем быстро выпрямить ноги врозь	и ногами, с кругом		
Занятие №22. Тема: «Движения ногами способом брасс»				
Изучение движений ног в технике «Брасс». Закрепление и совершенствование пройденного материала.	<p>1. Ходьба на носках, прямые руки сцеплены вверху за головой.</p> <p>2. «Цыганочка»: бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1- скрестное движение рук перед грудью с хлопок ладонями по лопаткам – выдох с произнесением «хо»; 2- и.п.- вдох через нос.</p> <p>5. И.п. – стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху, наклоны в стороны с произнесением «ох» на выдохе.</p> <p>7. Наклоны вперед с произнесением «ух» на выдохе.</p> <p>8. И.п. – стоя, прямые руки сцеплены вверху. Приседания с разведением коленей в стороны и подниманием на носки.</p> <p>9. И.п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2-3- сгибание разгибание рук в упоре лежа; 4 – И.п.</p> <p>10. И.п. – сидя, упор сзади на предплечья. Имитационные движения ног способом брасс.</p> <p>11. То же, но лежа на груди, руки впереди.</p> <p>12. И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Во время вдоха поднять руки вверх, а затем руки вниз, быстро произносить «да-да-да-да» на выдохе.</p>	<p>1. Ходьба в полунаклоне вперед, выполняя движения руками.</p> <p>2. Прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль (в ластах).</p> <p>5. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом кроль (в ластах).</p> <p>6. Выдохи в воду</p> <p>7. Держаться руками за поручень, предплечья опираются в бортик, подбородок на воде: имитационные движения ног способом брасс.</p> <p>8. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>9. Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль)</p> <p>10. Выдохи в воду с произнесением звука [У].</p> <p>11. «Кто быстрее?»: плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>12. Плавание кролем на спине в полной координации в среднем темпе.</p> <p>13. Выдохи в воду.</p>	<p>Подвижная игра «Веселые ребята»</p> <p>Свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа:</p> <p>- «Стрелки»</p> <p>- «Поплавок»</p> <p>- «Стрелки на спине»</p> <p>- «8 метров»</p>	<p>Игрушки, ласты, наруканники, плавательные доски.</p>

Занятие №23. Тема: «Плавание брассом при помощи движений ног»

<p>Дальнейшее обучение плаванию при помощи упражнений ног брассом. Закреплять и совершенствовать пройденный материал.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, выдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем; выдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем; выдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем. 2. Ходьба с попеременными движениями прямых рук, вперед, назад. 3. Бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу. 4. И.п. - стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны; 1 – скрестные движения рук с хлопком ладонями по лопаткам – выдох; 2 – и.п. -вдох. 5. И.п. - стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Наклоны в стороны с выпрямлением рук. 6. И.П – то же. <ol style="list-style-type: none"> 1 – наклоны вперед, руки вперед; 2 – наклоны вперед, руки вниз; 3 – наклоны вперед, руки вперед; 4 – и.п. 7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам. <ol style="list-style-type: none"> 1- полуприсед на левой ноге, правую ногу – выпрямить, руки вперед; 2 – и.п; 3- 4 - то же на правой ноге. 8. «Ножницы»: лежа на груди, руки впереди. Одновременные скрестные движения прямых ног и рук. 9. И.п. – лежа на груди, кисти под подбородок. Имитационные движения ног способом брасс. 10. И.п. – лежа на спине. <ol style="list-style-type: none"> 1 – поднять прямые ноги, носки вытянуть; 2-7 – держать; 8 – И.п. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. 2. Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу. 3. Ходьба с выполнением выдохов в воду. 4. Плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 5. Плавание кролем на груди в полной координации. Цель -проплыть один круг. 6. Выдохи в воду. 7. Плавать при помощи движений ног, одной рукой способом кроль (в ластах) 8. Плавание кролем на спине в полной координации (Цель – переплыть бассейн) 9. Выдохи в воду с произнесением звука (а). 10. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. 11. Выдохи в воду. 	<p>Подвижная игра «Буксир». Свободное плавание. Индивидуальная работа.</p>	<p>Игрушки, ласты, надувные доски</p>
---	--	--	--	---------------------------------------

Занятие №24. Тема: «Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «брасс» с выдохом в воду»

<p>Формировать у детей</p>	<p>1. Перекаты с носков на пятки и обратно</p>	<p>1. Окунуться в воду с головой, встать,</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Нарукавники, очки</p>
----------------------------	--	---	-----------------------	--------------------------

<p>потребность в ежедневной двигательной активности. Продолжать учить детей плавать способом «басс», согласовывая движения рук и ног с выдохом в воду. Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстро двигаться. Совершенствовать технику плавания.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Наклон вперед, движения рук как при плавании бассом 3. Приседания, колени врозь 4. Лежа на животе, имитация плавания бассом 5. Прыжки из приседа вверх «Лягушки» 	<p>не вытирая лицо руками</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Бег спиной вперед, по сигналу упасть в воду на спину. 3. Стоя в воде по пояс, руками опереться на колени, наклон вперед, погрузить лицо в воду сделать выдох, поднять голову, повернуть вправо или влево для вдоха. 4. Эстафета «басс», «кроль» на груди и спине 	<p>«Ловишки с поплавком», «Лопнувший мяч» Свободное плавание</p>	
Апрель				
Занятие №25. Тема: «Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «басс» с выдохом в воду»				
<p>Продолжать учить детей плавать стилем «басс», согласовывая движения рук и ног, с выдохом в воду. Закреплять умение ориентироваться под водой. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Развивать направленности на результат при выполнении физических упражнений, соблюдению правил подвижных игр.</p>	<p>Ходьба и бег на носках, в полуприседе, спиной вперед энергично загребая воду руками</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Скольжение на груди и на спине с движением ног, как при плавании кролем 3. Попытаться проплыть кролем без доски 4. То же кролем на спине 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Окунуться в воду с головой, встать, не вытирая лицо руками 2. Бег спиной вперед, по сигналу упасть в воду на спину 3. Стоя в воде по пояс, руками опереться о колени, наклон вперед погрузить лицо в воду сделать выдох, поднять голову, повернуть вправо или влево для вдоха 4. Опереться прямыми руками о бортик, лежать на воде и выполнять выдох в воду, поворот головы – вдох 5. Лежа на груди дышать не вставая на ноги (выдох в воду, вдох над водой). 6. Звездочка на спине 	<p>Подвижные игры «Водолазы», «Салки с мячом», Свободное плавание</p>	<p>Мячи, очки, надувные плавательные доски</p>
Занятие №26. Тема: «Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «басс» с выдохом в воду»				
<p>Учить детей плавание способом басс в полной координации. Закреплять навыки правильного дыхания при плавании и</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. 2. Бег с изменением направления по сигналу. 3. Прыжки: 	<p>Упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед. 	<p>Подвижная игра «Невод» Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>	<p>Игрушки, надувные плавательные доски, мячи</p>

погружении в воду.	<p>1– правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – кисть правой руки к плечу; 4 – кисть левой руки к плечу; 5– правую руку выпрямить вверх; 6 – левую руку выпрямит вверх; 7 – 8 – два хлопка над головой. Далее – в обратном порядке вниз.</p> <p>4. Ходьба</p> <p>5. И.п. – основная стойка</p> <p>1 – подняться на носки, руки в стороны – вдох; 2– и.п. – выдох;</p> <p>3– подняться на носки, руки вверх – вдох; 4–и.п. – выдох</p> <p>6. И.п. – стоя в наклоне, ноги врозь впереди, руки впереди.</p> <p>Имитационные движения рук способом брасс в согласования с дыханием.</p> <p>7. И.п. – стоя, руки на поясе.</p> <p>1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо – выдох; 2 – и.п.</p> <p>3 – левую ногу в сторону на носок, наклон влево выдох;</p>	<p>2. Прыжки с погружением в воду, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании.</p> <p>5. Плавание способом брасс в полной координации.</p> <p>6. Выдохи в воду.</p> <p>7. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди; голову вдоха поворачивать в сторону прижатой руки.</p> <p>8. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>9. Выдохи в воду с произнесением звука (у).</p> <p>10. «Торпеда» на груди (на 4 счета) + плавание кролем на груди в полной координации в быстром темпе до конца бассейна.</p>		
Занятие №28. Тема «Закрепление навыков изученных способов плавания»				
Закрепить плавание способом «брасс» в полной координации. Закрепить и совершенствовать изученные способы плавания.	<p>1. Ходьба в наклоне с попеременными движениями прямых рук вперед – назад и произнесением «мы» на выдохе – 30 секунд.</p> <p>2. Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. И.п. – основная стойка</p> <p>1 – поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться – вдох;</p> <p>2 – 3 – задержка дыхания; 4– и.п. – выдох.</p> <p>5. «Мельница»:</p>	<p>1. Войти в воду и окунуться с головой, не вытирать лицо руками</p> <p>2. Движения руками как при плавании кролем, затем брассом с ходьбой вперед – и опускание лица в воду, поднимать лицо – вдох</p> <p>3. Упражнение «Поплавок», «Звездочка»</p> <p>4. Упражнение «Пузыри» сделать вдох, погрузиться в воду с головой и медленно выдохнуть через рот, делая пузыри</p> <p>5. Плыть с доской и без нее, поднять</p>	Подвижная игра «Звездочка». Свободное плавание, индивидуальная работа «Морская змея»	Игрушки, надувные, ласты, плавательные доски.

	<p>И.п. – стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. Повороты из стороны в сторону.</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны.</p> <p>7. И.п. – то же. Наклоны вперед с поднимаем сцепленных рук вверх.</p> <p>8. И.п. – то же. Приседания с произнесением «бух» на выдохе.</p> <p>9. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Упражнение брассом: 1 – 3 движения ногами, 4 движения руками.</p> <p>10. И.п. 1- лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль.</p> <p>11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. После вдоха тихо произнести звуки (ф), (х), (ц): каждый звук повторить 2 раза, звук натянуть как можно дольше.</p>	<p>голову – вдох, опустить в воду – выдох</p> <p>6. Скользить под водой, задерживая дыхание</p>		
--	---	---	--	--

Май

Занятие №28. Тема «Закрепление навыков изученных способов плавания»

<p>Закреплять навыки в плавании брассом и кролем. Повторить навыки в нырянии.</p> <p>Закреплять навыки, правильного дыхания при плавании и погружении в воду, задержке дыхания.</p> <p>Развивать ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте с захлестыванием голени назад 2. Подняться на носки – вдох носом, руки через стороны вверх, выдох через рот, руки сбросить вниз 3. Упражнение «Поплавок» - присесть задерживать дыхание, встать в положение «Звезды» - выдох 4. Лежа на животе, приподнять руки и ноги вверх – вдох ртом, задержать дыхание и положение, опустить руки и ноги – выдох – медленно через рот 5. Прыжки с поворотом кругом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду и окунуться с головой, не вытирать лицо руками 2. Движения руками как при плавании кролем, затем брассом с ходьбой вперед – и опускание лица в воду, поднимать лицо – вдох 3. Упражнение «Поплавок», «Звездочка» 4. Упражнение «Пузыри» сделать вдох, погрузиться в воду с головой и медленно выдохнуть через рот, делая пузыри 5. Плыть с доской и без нее, поднять голову – вдох, опустить в воду – выдох 6. Скользить под водой, задерживая дыхание 	<p>Подвижные игры «Караси и щука» «Поезд в туннель»</p> <p>Свободное плавание</p>	<p>Плавающие доски, очки</p>
--	---	---	---	------------------------------

Занятие №29. Тема Спортивный праздник «Праздник Нептуна»

<p>Спортивный праздник «Праздник Нептуна» Повысить эмоциональное состояние детей. Развитие скоростно – силовых качеств в играх и эстафетах. Совершенствовать навыки скольжения на воде.</p>	<p>«Танец утят» и «Лягушат» (импровизация под песню «Чунга – чанга» муз. В. Шаинского сл. Ю.Н. Энтина <i>Упражнения с обручами</i> 1.И.п. обруч над головой (горизонтально) - сделать наклон вправо, правую ногу отвести в сторону на носок. И.П. - сделать наклон влево, левую ногу отвести в сторону на носок. И.П. 2.И.п. обруч перед собой, прижат к груди - сделать поворот вправо, вытянуть руки с обручем вперед, присесть. И.П. - сделать поворот влево, вытянуть руки с обручем вперед, присесть. И.П. 3.И.п. обруч над головой (горизонтально) - присесть, положить обруч на плечи. И.П. - присесть положить обруч на плечи. И.П. 4.И.п. обруч над головой (вертикально) - правую руку с обручем откинуть в правую сторону, обручем достать до воды. И.П. - левую руку с обручем откинуть в левую сторону, обручем достать до воды. И.П. <i>Игры:</i> «Невод», «Зеркальце», «Водолазы» <i>Игровые упражнения</i> «Звезда на спине», «Звезда на груди», «Поплавок»</p>		<p>Плавающие доски, плавающие и тонущие игрушки, обручи</p>	
<p>Занятие №30. Тема «Подвижные игры и эстафеты на воде»</p>				
<p>Закрепить и совершенствовать изученные способы плавания. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. Развивать направленность на результат при выполнении физических упражнений, соблюдении правил подвижных игр</p>	<p>1.Ходьба на левой пятке, правом носке и наоборот. 2.«Цыганочка»: бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами. 3.Ходьба 4. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. После вдоха делается ступенчатый выдох малыми порциями через плотно сжатые губы с большим напряжением и сопротивлением. 5.И.п. – стоя, ноги врозь, прямые руки вверх. Круговые движения прямых рук вперед с приседанием. 6.И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Пружинистые наклоны в стороны со сменой рук. 7. И.п. – присед, хват кистями рук за голень; 1 – выпрямить ноги – вдох; 2 – и.п. – выдох. 8. И.п. – лежа на груди, руки за головой. 1 – 7 – повороты туловища в стороны прогнувшись;</p>	<p>1.Ходьба с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед. 2. Бег с выполнением лежания на боку по сигналу. 3. Ходьба с выполнением выдохов в воду. 4. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль. 5.Плавание кролем на груди в полной координации (8 метров – быстро, 8 метров – медленно). 6.Плавание кролем на спине в полной координации (8 метров – быстро, 8 метров – медленно). 7.Выдохи в воду. 8.Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ног кролем. 9.То же, но руки выполняют удлиненный гребок вниз до бедер.</p>		

	<p>8 – И.п. 9. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Имитационные движения ног брассом. 10. И.п. – сидя, упор на предплечья. Упражнение «Маятник». Поднимание и опускание ног из стороны в сторону без касания пола. 11. И.п. – то же. попеременные движения ног способом кроль на спине с произнесением звука (р) на выдохе. 12. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. После вдоха повернуться на бок, соединить руки – выдох.</p>	<p>10. Выдохи в воду. 11. Эстафеты: «Гонка катеров» - плавание при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской в руках; «Быстроходные байдарки» - лежа на кругах, плыть при помощи движений рук способом дельфин; «Я моряк, для меня моря – пустяк» - плавание при помощи движений рук способом брасс, ног – способом кроль;</p>		
Занятие №31 - 32. Тема «Контрольное занятие»				
<p>Оценить уровень овладения плавательными навыками. Оценить технику выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами.</p>	<p>1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад. 2. Легкий бег с произнесением звука (э) на выдохе. 3. Прыжки: 1 – 2 – 3 – руки на поясе; 2 – выпрыгиванием из полуприседа 4. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: 1 – левую руку вверх – вдох; 2 – левую руку вниз – выдох с произнесением «ах»; 3 – правую руку вверх – вдох; 4 – правую руку вниз – выдох с произнесением «ах»; 5 – обе руки вверх – вдох; 6 – обе руки вверх – вниз – выдох с произнесением «ах»; 7-8 – повторить 5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон назад; 6. «Лук»: И.п. – лежа на груди, хват кистями рук</p>	<p>1. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед. 2. Ходьба спиной вперед, с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками назад (следить за разворотом кисти). 3. Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу. 4. Ходьба с выполнением выдохов в воду. 5. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль. 6. Плавание кролем на груди в полной координации. 7. выдохи в воду. 8. Плавание кролем на спине в полной координации. 9. Плавание произвольным способом. 10. Выдохи в воду с произнесением звука (у). 11. Подвижная игра «Водное поло». 12. Свободное плавание, индивидуальная работа. 13. «Стрелка» - «Звезда» - «Стрелка» на груди. Тестовые упражнения: 1. Упражнение «Торпеда на груди и на спине» 2. Плавание кролем на груди в полной координации. 3. Плавание кролем на спине в полной координации. 4. Плавание произвольным способом</p>		

	за голень; 1 – прогнуться, выпрямляя ноги; 2 -7 – держать; 8 – и.п. 7.И.п. – лежа на спине, прямые руки за головой; 1 – достать носками пола за головой – выдох; 2 – и.п. – вдох. 8.И.п. – сидя, упор на предплечья. Попеременные движения ног способом кроль. 9.И.п. стоя, кисти рук на живот. 1 – вдох, втянуть живот. 2 – выдох с произнесением «ха» и выпячиванием живота.		
--	--	--	--

Приложение №6

Мониторинг плавательных умений и навыков дошкольников

Второй год обучения

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков воспитанников. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале учебного года (сентябрь – октябрь) – первичный и в конце учебного года (май) – итоговый. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. При проведении обследования используются следующие методы:

- Фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине).
- Поточный (скольжение, плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль).
- Индивидуальный (погружение, выдох в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Данные обследования заносятся в протоколы.

Контрольное тестирование

Навык плавания	Контрольное упражнение
Плавание	Кроль на груди по элементам
	Кроль на спине по элементам
Скольжение	Скольжение на спине
	Скольжение на груди

Продвижение в воде	Плавание кроль на груди с задержкой дыхания
Выдох в воду	Задержка дыхания на 10 секунд

Описание тестов второго года обучения

Тестовые задания:

- Скольжение на груди
- Скольжение на спине
- Кроль на груди по элементам
- Кроль на спине по элементам
- Плавание кроль на груди с задержкой дыхания
- Задержка дыхания на 10 секунд.

Методика проведения мониторинга

«Скольжение на груди»

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 4 – ребёнок скользит 4 метра и более;
- 2 – 2 метра;
- 2 – 2 метра.

«Скольжение на спине»

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

Оценка:

- 4 – ребенок скользит 4 метра и более;
- 3 – 3 метра;
- 2 – 2 метра.

«Кроль на груди по элементам»

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.

Оценка:

- 4 – ребенок скользит 14-16 метров;

3-11-13 метров;
2-8-10 метров.

«Кроль на спине по элементам»

Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской под головой, удерживая ее на груди согнутыми в локтях руками (как гармошку), около таза – выпрямленными руками, выпрямленными руками за головой.

Оценка:

4 – ребенок скользит 14-16 метров;

3-11-13 метров;

2-8 – 10 метров;

«Задержка дыхания на 10 секунд»

Стоя около бортика, держась за него. Опуститься под воду и максимально задержать дыхание.

Оценка:

4 – 9-10 секунд;

3-7-8 секунд;

2 – 5-6 секунд.

Оценочная таблица плавательных умений и навыков обучающихся

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Контрольные тесты													
		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Кроль на груди по элементам		Кроль на спине по элементам		Плавание кроль на груди с задержкой дыхания		Задержка дыхания на 10 секунд		Итого:	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

