

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ № 53 от 01.09.2023г.
заведующий
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»
Возраст обучающихся: 3-5 лет**

Разработчик:
Урсаки Ина Фёдоровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербургу
2023

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: обучающиеся с 3 до 5 лет.

Актуальность программы.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье малышей. Отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. А ведь хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям.

В этом контексте важное место отводится обучению детей плаванию.

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях плаванием вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Отличительная особенность Программы (новизна).

Большое значение для физического развития детей имеют занятия плаванием в бассейне, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летний период ограничены. Плавание - одно из важных звеньев в физическом воспитании дошкольников, оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Обучение дошкольников плаванию является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки. На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими в зале. Занятия плавание оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности, поэтому со стороны инструктора по плаванию требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Правильно организованные занятия способствуют развитию у воспитанников волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности и дисциплинированности. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и

привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание мы рассматриваем как эффективное средство развития ребенка и уделяем этому большое внимание.

С учетом территориального расположения образовательного учреждения и особенностей сетевого взаимодействия с дошкольными образовательными учреждениями дополнительная общеобразовательная программа ориентирована на удовлетворение, как желаний родителей (законных представителей детей), так и детей дошкольного возраста. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» предназначена для детей с 3 до 5 лет, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья. При обучении плаванию учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка. Зачисление воспитанников в группы для занятий по Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании платных дополнительных образовательных услуг между родителями и образовательным Учреждением в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законами Российской Федерации «Об образовании» и «О защите прав потребителей»

Количество детей для занятий в кружках по Программе зависит от количества поданных гражданами заявлений, а также условий, созданных для осуществления образовательного процесса с учетом санитарных норм. Наполняемость группы детей для занятий в кружках по программе дополнительного образования устанавливается в соответствии с нормативами и составляет 7 -8человек. Комплектование групп детей для занятий в кружках по дополнительной общеобразовательной программе «УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» осуществляется на основании принципов равенства граждан в праве на получение образования при обязательном обеспечении пропорциональности полового и возрастного составов комплектуемых групп.

Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год – 32недель.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем программы: 1 занятие в неделю, всего 32 занятия на каждую возрастную группу.

Срок освоения программы: с октября 2023 по май 2024.

Цель Программы: сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи Программы

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.)

Развивающие:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма,;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, - повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Планируемые результаты

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	Погружает лицо и голову в воду -Ходит вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук –Бегают(игра «Догони меня», «Бегом за мячом») -Пытается выполнять упражнение «Крокодилчик» - Дует на воду, пытается выполнять вдох над водой и выдох в воду. - Прыгает по бассейну с продвижением вперед. - Выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер. - Пытается лежать на воде вытянувшись в положении на груди. - Учить простейшим плавательным движениям ног.
Метапредметные	повышены его защитных свойств и устойчивость к заболеваниям; – расширен спектр двигательных умений и навыков в воде; – развиты творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
Личностные	сформированы нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержка, сила воли - сформированы стойкие гигиенические навыки; – сформированы потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию; – способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Средний возраст. К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Результат	Планируемые результаты
-----------	------------------------

Предметные	<ul style="list-style-type: none"> - Погружает лицо и голову в воду. - Бегают парами. - Пытается проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку. - Делает попытку доставать предметы со дна. - Выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. - Выполняет упражнение на дыхание «Ветерок». - Выполняет серию прыжков продвижением вперед. - Выпрыгивает вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. - Скользит на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире». - Пытается выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».
Метапредметные	<p>Повышены его защитных свойств и устойчивость к заболеваниям;</p> <ul style="list-style-type: none"> – расширены спектр двигательных умений и навыков в воде; – развиты творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
Личностные	<p>сформированы нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержка, сила воли</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированы стойкие гигиенические навыки; – сформированы потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию; – способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности организации программы: Занятия проводятся в малых группах по 7-8 человек; 1 раз в неделю во второй половине дня. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей. Продолжительность занятия младший дошкольный возраст - 15 минут; средний – 20 минут. Глубина воды в бассейне 60 сантиметров. Температура воды в чаше бассейна 30 градусов. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса.

Условия набора в коллектив. Комплектование групп детей для занятий в кружках по дополнительной общеобразовательной программе «УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» осуществляется на основании принципов равенства граждан в праве на получение образования при обязательном обеспечении пропорциональности полового и возрастного составов комплектуемых групп.

Формы проведения занятий: сюжетно-игровая, традиционная.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая (работа в малых группах).

Материально техническое обеспечение программы:

- бассейн спортивного типа;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды;
- вода (соответствующая санитарно-гигиеническим нормам);
- специальный инвентарь и оборудование: плавательная доска, обручи, мячи пластмассовые, обычные мячи, резиновые кольца, тонущие и плавающие игрушки.
- инвентаря для занятий на суше: гимнастическая палка, гимнастическая скамейка.
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- средства личной гигиены (, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник; - шапочку для плавания;(резиновая или силиконовая)
- халат;
- резиновые тапочки

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Младшая группа 3-4 года

	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
1	Погружение в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	2 уч. час	6мин	24мин	Наблюдение
2	Упражнения лежание на воде на груд	3 уч. час	9мин	36мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
3	Упражнения на дыхание	2 уч. час	6мин	24мин	Наблюдение
4	Упражнения лежание на спине	4уч. час	12мин	48мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
5	Скольжение по поверхности воды	5уч. час	15мин	60мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
6	Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержки дыхания	2 уч. час	6мин	24мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
7	Овладение выдохом в воду	3уч. час	9мин	36мин	Наблюдение
8	Упражнения на координацию движений руками в плавании на спине	8уч. час	18мин	96мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

9	Упражнения на координацию движений руками в плавании на груди	3уч.час	9мин	36мин	Наблюдение
---	---	---------	------	-------	------------

Средняя группа 4-5 лет

	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
1	Погружение в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	2 уч.час	10мин	30мин	Наблюдение
2	Упражнения лежание на воде на груд	3 уч.час	15мин	45мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
3	Упражнения на дыхание	2 уч.час	10мин	30мин	Наблюдение
4	Упражнения лежание на спине	4уч.час	20мин	60мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
5	Скольжение по поверхности воды	5уч.час	25мин	75мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
6	Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержки дыхания	2 уч.час	10мин	30мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
7	Овладение выдохом в воду	3уч.час	15мин	45мин	Наблюдение
8	Упражнения на координацию движений руками в плавании на спине	8уч.час	40мин	120мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
9	Упражнения на координацию движений руками в плавании на груди	3уч.час	15мин	45мин	Наблюдение

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербургу

УТВЕРЖДЕН:

Заведующим ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
приказ № 53 от 01.10.2023

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2024	32	32	32	1 раз в неделю по 15 минут
1 год	01.10.2023	31.05.2024	32	32	32	1 раз в неделю по 20 минут

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»**

Задачи

Образовательные:

- Формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о плавании.
- Ознакомить с основными способами плавания
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей в воде (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- Содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

Развивающие:

- формировать правильную осанку;
- Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, верхних и нижних конечностей.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- Сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;
- Сформировать потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

Форма обучения: групповая.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Укрепление мышечного корсета ребенка и формирование правильной осанки
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Знание и понимание основных команд и понятий в плавании на английском языке.
- Развитие активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Гигиенические навыки: раздеваться, принимать душ, вытираться и одеваться с помощью взрослых; знать личные вещи.

Средний возраст. К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается

применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Календарно - тематическое планирование

Младшая группа 3-4 года

Октябрь		
Тема:	Задачи:	Содержание:
1 неделя. «Первые шаги»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень) 2. Учить отрывать ноги от дна бассейна, делать выдох в воду 3. Воспитывать выдержку. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Цапли» (1 м). 2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга). 3. «Остуди чай» (4 р) 4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р). 5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дне, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м). 6. «Сердитая рыбка» (2-3 р). 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.
2 неделя «Вдох-выдох»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки 2. Продолжать учить отрывать ноги от дна, делать выдох в воду 3. Упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд 4. Воспитывать смелость. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м) 2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3. «Остуди чай» (3-4 р) 4. «Пузыри» (3-4 р). 5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р). 7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.
3 4 неделя «Загребая воду»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох 2. Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками 3. Воспитывать самостоятельность, смелость. 	<p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м) 2. «Лошадки» (2-3 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м) 5. Игра «Хоровод» (2-3 р) 6. «Фонтан» (1 м). 7. Самостоятельные игры.

Ноябрь		
1-2 недели- Падаем и встаем»	<p>1. Учить детей подпрыгивать и падать в воду,</p> <p>2. Учить выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей;</p> <p>3. Воспитывать умение выполнять правило, помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну в положении полу-приседа, загребая воду руками (3 м).</p> <p>2. Ходьба с наклоном туловища вперед (2 м).</p> <p>3. «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>4. Бег с активным движением рук (2 м).</p> <p>5. «Остуди чай» (3-4 р).</p> <p>6. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р).</p> <p>7. Прыжки с падением в воду (3-4 р).</p> <p>8. «Насос» облегченный вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка поочередно и делать выдох в воду (4-5 р).</p> <p>9. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р).</p> <p>10. Игра «Хоровод» (3-4 р).</p> <p>11. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).</p> <p>12. Свободные игры с игрушками.</p>
3-неделя «Открывай глаза»	<p>1. Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку</p> <p>2. Упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега,</p> <p>3. Воспитывать дисциплинированность. прыжков</p>	<p>1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м).</p> <p>2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга).</p> <p>3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперед (2-3 м).</p> <p>5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).</p> <p>6. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м)</p> <p>7. Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками</p>
4-неделя «Гребем руками»	<p>1. Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль» делать выдох в воду;</p> <p>3. Упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой;</p> <p>4. Воспитывать чувство товарищества: не мешать друг- другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.</p>	<p>1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперед и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м).</p> <p>2. Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7р)</p> <p>3. Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).</p> <p>4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р).</p> <p>5. Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м)</p> <p>6. Игра «Щука» - разучивание</p>

Декабрь		
1-2-неделя «Плывем с доской»	<p>1. Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело</p> <p>2. Упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой;</p> <p>3. Упражнять в правильном дыхании,</p> <p>4. Воспитывать смелость</p>	<p>1. Держась вытянутыми руками за поручень,</p> <p>2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>3. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м).</p> <p>4. Бег за 5. «Пузыри» (3-4 р).</p> <p>6. Ходьба в «тоннель» из 2 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант») (5 р)</p> <p>7. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р).</p> <p>8. Игра «Смелые ребята» (4-5 р).</p> <p>9. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р).</p> <p>10. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р).</p> <p>11. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).</p> <p>12. Самостоятельные игры с плавательными игрушками (2-3 м).</p>
3-неделя «Ускорение»	<p>1. Учить детей делать полный выдох после погружения в воду</p> <p>2. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе;</p> <p>3. Воспитывать выносливость.</p>	<p>1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперед (2-3 р).</p> <p>2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р)</p> <p>3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.).</p> <p>4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р)</p> <p>5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р).</p> <p>6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.</p>
4-неделя «Задержи дыхание»	<p>1. продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 сек., двигаясь «в туннеле»</p> <p>2. Продолжать учить выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед;</p> <p>3. Продолжать учить выполнять упражнения на погружение, стоя в круге;</p> <p>4. Воспитывать уверенность на воде;</p> <p>5. Развивать силу мышц.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону).</p> <p>2. Ходьба по бассейну спиной вперед, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м)</p> <p>3. Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).</p> <p>4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).</p> <p>5. Игра «Оса» (2-3 р).</p> <p>6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.</p>

Январь		
1-неделя «Смотри на дно»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать движения прямыми ногами, 2. Продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их 3. Учить свободно лежать на воде; 4. Воспитывать смелость, настойчивость. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м). 2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р). 4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р). 5. Игра «Насос» (3-4 р). 6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.
2-3-неделя «Скользим по поверхности»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль» 2. Закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; 3. Воспитывать смелость, настойчивость. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м). 2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м). 3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р). 4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль». 5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р). 6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р) 7. Игра «Насос» (3-4 р). 8. Свободные игры с игрушками.
4-неделя «Прыгаем в воду»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить погружаться в воду с прыжка, 2. Учить садиться на дно, держась за поручень 3. Тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; 4. Развивать силу мышц. 5. Воспитывать смелость. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р). 2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м). 3. Игра «Пузыри» (5-6 р). 4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м). 5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р). 6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу». 7. Свободные игры и плавание доступным способом.

Февраль		
1-2-неделя «Лежим на воде»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду 2. Продолжать учить садиться на дно без опоры; 3. Воспитывать смелость. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперед (2-3 м). 2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р). 4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р) 5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р) 6. Игра «Хоровод» (2-3 р). 7. Свободные игры с игрушками.
3-неделя «Лежим и смотрим вниз»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, 2. Продолжать учить ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; 3. Тренировать в выполнении упражнений на дыхание. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м) 2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р). 3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р). 4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р) 5. «Пузыри»(4-5 р). 6. Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р). 7. Самостоятельные игры с игрушками
4-неделя «Достаем до дна»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; 2. Закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; 3. Воспитывать смелость. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну крестным шагом (1-2 м). 2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 р). 3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м). 4. «Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р) 5. «Насос» (5-6 р). 6. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 7. Игра «Вратарь» - разучивание. 8. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р) 9. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза. 10. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне). 11. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м). 12. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Март		
1-неделя «Как струнка»	<p>1. Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело;</p> <p>2. Упражнять в правильном вдохе-выдохе;</p> <p>3. Воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну в положении полу-приседа, вода до подбородка (2-3 м).</p> <p>2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м)</p> <p>3. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</p> <p>4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».</p> <p>5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).</p> <p>6. Игра «Оса» (3-4 р).</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).</p> <p>8. Игры с игрушками самостоятельно.</p>
2- неделя «Кто дальше»	<p>1. Продолжать учить ложиться на воду</p> <p>2. Отрабатывать выдох под водой;</p> <p>3. Воспитывать организованность.</p>	<p>1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).</p> <p>2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р)</p> <p>5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).</p> <p>6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р)</p> <p>7. Игра «Морской бой» - разучивание.</p> <p>8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.</p>
3-4 неделя «Оттапливаемся и скользим»	<p>1. Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину</p> <p>2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди;</p> <p>3. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р)</p> <p>2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р)</p> <p>3. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).</p> <p>4. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>5. Показать упражнение «Стрела».</p> <p>6. Предложить детям сделать так же (1-2 р).</p> <p>7. «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>8. «Медуза» на груди и на спине (3-4 р).</p> <p>9. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами от то дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.</p> <p>10. Игра «Вратарь» (2-3 р).</p> <p>11. Игра «Морской бой» (1-2 м).</p> <p>12. «Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).</p> <p>13. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.</p>

Апрель		
1-2-неделя «Морская звезда»	<p>1. Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, 2. Тренировать в выдохе в воду; 3. Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; 4. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели.</p>	<p>1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р) 4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р) 5. Упражнение «Стрела» (4-5 р). 6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3- 4 р). 7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р) 8. Самостоятельные игры и упражнения.</p>
3-4-неделя «Отдыхаем на спине»	<p>1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, 2. Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; 3. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно</p>	<p>1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м) 2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р). 3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р). 4. «Стрела» на груди (4-5 р) 5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р) 6. Игра «Морской бой» (1-2 м). 7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р). 8. Самостоятельные игры.</p>
Май		
1-2-неделя «Скользим на спине и груди»	<p>1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, 2. Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, 3. Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду; 4. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м). 2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р) 3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р). 4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р). 5. Игра «Водолазы» (3-4 м). 6. Игра «Оса» (2-3 м). 7. Игры с игрушками, упражнения по желанию</p>

3-4-неделя «Что мы умеем»	<p>1.Продолжать обучение скольжению на груди и спине,</p> <p>2.Продолжать учить погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды;</p> <p>3.Воспитывать желание добиваться поставленной цели</p>	<p>1.Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).</p> <p>2.Игра «Вода кипит» (5-6 р).</p> <p>3.«Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).</p> <p>4.Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5.«Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>6.Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
--	---	--

. Средняя группа 4-5 лет

Октябрь		
Тема:	Задачи:	Содержание:
1-неделя «Работаем ногами»	<p>1. Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль</p> <p>2. Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело.</p> <p>3.Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду;</p> <p>4. Воспитывать смелость.</p>	<p>1.Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).</p> <p>2.Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).</p> <p>3.«Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).</p> <p>4.«Кто выше?» (4-5 р).</p> <p>5.Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с</p> <p>6.Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).</p> <p>8.Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.</p>
2-неделя «Достань со дна»	<p>1.Продолжать учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной;</p> <p>2.Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно;3. Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду;</p> <p>4.Воспитывать смелость, целеустремлённость.</p>	<p>1.«Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).</p> <p>2.Игра «Насос» (6-7 р).</p> <p>3.Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).</p> <p>4.«Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).</p> <p>5.Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).</p> <p>6.Игра «Вода кипит» (4-5 р).</p> <p>7.Свободные игры и скольжение.</p>

<p style="text-align: center;">3-неделя «Стрела»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, 2. Учить ходить вперёд в полу-наклоне, работая руками в стиле «Кроль», 3. Учить смело открывать в воде глаза; 4. Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; 5. Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; 6. Воспитывать смелость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба поперёк бассейна в полу-приседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м). 2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (3-4 р) 3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р). 4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м). 5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.
<p style="text-align: center;">4 неделя «Поплавок»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; 2. Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; 3. Воспитывать решительность 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м). 2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м). 3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м). 4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р). 5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза). 6. Игра «Буксир» (3-4 р). 7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р). 8. Свободные игры и упражнения.

Ноябрь		
1-неделя «Медузы»	<p>1.Продолжать обучать скольжению на груди без предмета;</p> <p>2.Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине;</p> <p>3.Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»;</p> <p>4.Воспитывать смелость</p>	<p>1.Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м)</p> <p>2.«Насос» (по 5-6 погружений).</p> <p>3.Игра «Медузы» (2 м).</p> <p>4.«Стрела» (5 р).</p> <p>5.Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р).</p> <p>6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения.</p>
2-неделя «Скользим как стрелы»	<p>1.Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх;</p> <p>2.Закреплять умение скользить по поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей;</p> <p>3.Воспитывать смелость, дисциплинированность.</p>	<p>1.«Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).</p> <p>2.Игра «Покажи пятки» (6-7 р).</p> <p>3.«Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).</p> <p>4.«Насос» (по 5-6 погружений).</p> <p>5.«Стрела» (3-4 р).</p> <p>6.Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения.</p>
3-неделя «Дельфины»	<p>1.Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед;</p> <p>2.Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски;</p> <p>3.Вызывать желание научиться плавать.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р)</p> <p>4.Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).</p> <p>5.Игра «Вратарь» (2-3 м).</p> <p>6.Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</p> <p>7.Свободные игры и упражнения.</p>

<p style="text-align: center;">4-неделя «Прыжок в воду»</p>	<p>1. Учить прыгать в воду с небольшой высоты; 2. Закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; 3. Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; 4. Упражнять в выполнении выдоха в воду; 5. Воспитывать смелость, организованность.</p>	<p>1. Вход в воду прыжком 2. Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м). 3. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р). 4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р). 5. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений). 6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м). 7. Свободные игры с игрушками.</p>
Декабрь		
<p style="text-align: center;">1-неделя «Нырок»</p>	<p>1. Учить нырять с продвижением вперед под водой; 2. Учить прыгать в воду с высоты; 3. Продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; 4. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>1. Вход в воду прыжком. 2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м). 3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р). 4. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки). 5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р) 6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м). 7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м). 8. «Поплавок» (3-4 р) 9. Свободные игры и упражнения.</p>

<p style="text-align: center;">2-неделя «Как пингвины»</p>	<p>1.Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; 2.Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; 3.Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений</p>	<p>1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р). 2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р). 3.«Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м). 4.«Торпеда» на месте на спине (1 м). 5.«Насос» (по 6-7 погружений с выдохом). 6. «Поплавок» (3 р) 7.Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м. 8. Свободные игры и упражнения.</p>
<p style="text-align: center;">3-неделя «Руки и ноги»</p>	<p>1. Обучать детей скольжению на спине; 2. Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; 3. Воспитывать настойчивость.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м). 2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р). 3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м). 4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р) 5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м). 6.«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду). 7.Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м). 8. Свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
<p style="text-align: center;">4-неделя «Водолазы»</p>	<p>1.Продолжать обучение скольжению на груди и спине; 2.Закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; 3. Воспитывать смелость, настойчивость.</p>	<p>1.Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз). 3.«Стрела» на груди (6-7 р). 4.«Стрела» на спине (6-7 р). 5.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м). 6.Игра «Водолазы» (3-4 м). 7.Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м). 8.Свободные игры и упражнения.</p>

Январь		
1-неделя «Меняем руки»	<p>1. Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; 2. Обучать скользить с вращением туловища; 3. Закреплять умение делать выдох в воду; 4. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом). 2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м). 4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м). 5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз). 6. Игра «Морской бой» (3-4 м). 7. Свободные игры и упражнения.</p>
2-неделя «Под воду с головой»	<p>1. Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полу-наклоне с работой рук в стиле «Кроль»; 2. Совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; 3. Воспитывать настойчивость.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р). 3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р). 4. «Стрела» на груди (6 раз) 5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз). 6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р). 7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 8. Свободные игры на воде.</p>
3-4-неделя «Винт»	<p>1. Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; 2. Совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; 3. Воспитывать выносливость.</p>	<p>1. Прыжок с бортика в воду 2. Ходьба по бассейну в полу-наклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 3. «Торпеда» на груди (4-5 р). 4. Упражнение «Винт» (6-7 р). 5. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз). 6. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р). 7. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз). 8. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м). 9. Игра «Передай мяч под водой» (2 р). 10. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 11. Игра «Буксир» (2-3 р). 12. Игра «Водолазы» (4-5 м). 13. Свободные игры и упражнения</p>

Февраль		
1 неделя «Ныряем и плывем»	<p>1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперед,</p> <p>2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед (по 2 р).</p> <p>2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперед (3-4 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>4. «Торпеда» на груди (3-4 р).</p> <p>5. Игра «Вода кипит» _ 4-5 р).</p> <p>6. Игра «Винт» - проплыв «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).</p> <p>7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.</p>
2-неделя «Легко плывем»	<p>1. Обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперед;</p> <p>2. Закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»;</p> <p>3. Совершенствовать умение делать выдох в воду;</p> <p>4. Воспитывать смелость, решительность</p>	<p>1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).</p> <p>2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).</p> <p>3. «Стрела» на груди (4-5 р).</p> <p>4. «Стрела» на спине (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).</p> <p>6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).</p> <p>7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.</p>
3-неделя «Дышим в сторону»	<p>1. Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами;</p> <p>2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;</p> <p>3. Воспитывать настойчивость</p>	<p>1. Ходьба по бассейну в полу-наклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).</p> <p>3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</p> <p>4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</p> <p>5. «Торпеда» на груди (3-4 р).</p> <p>6. Упражнение «Винт» (6-7 р).</p> <p>7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</p> <p>8. Самостоятельные игры и упражнения.</p>

<p style="text-align: center;">4-неделя «Скользим с поворотом»</p>	<p>1. Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; 2. Совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; 3. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Вход в воду прыжком с борта. 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м) 3. Игра «Достань клад» (3-4 р). 4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р). 5. «Винт» (6-7 р).6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 7. Свободные игры и упражнения.</p>
<p>Март</p>		
<p style="text-align: center;">1-неделя «Хоровод под водой»</p>	<p>1. Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; 2. Воспитывать решительность, упорство в достижении цели.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р). 5. Игра «Водолазы» (3-4 м). 6. Свободные упражнения и игры с игрушками.</p>
<p style="text-align: center;">2-3неделя «Кто дальше»</p>	<p>1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды; 2. Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, 3. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 4. «Насос» (по 6-8 погружений). 5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р). 6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.</p>

<p style="text-align: center;">4-неделя «Кто быстрее»</p>	<p>1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; 2. Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; 3. Воспитывать смелость и настойчивость</p>	<p>1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м). 2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р). 4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данным направлении (2-3 м). 5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м). 6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р). 7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.</p>
Апрель		
<p style="text-align: center;">1-2неделя «Я плыву»</p>	<p>1. Совершенствовать навык скольжения по воде; 2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; 3. Воспитывать решительность.</p>	<p>1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м). 2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р). 3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. Игра «Водолазы» (4-5 м). 5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м). 6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м) 7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м). 8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.</p>

<p style="text-align: center;">3-4неделя «Быстрее, выше, сильнее»</p>	<p>1. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; 2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; 3. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 мин). 2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 мин). 3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р). 4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). 5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении). 6. Игра «Оса» (2-3 м). 7. Свободное плавание и игры.</p>
Май		
<p style="text-align: center;">1-2-неделя «Повторенье – мать ученья»</p>	<p>1. Совершенствовать навык скольжения по воде; 2. Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; 3. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; 4. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м), с погружением с головой. 2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). 5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р). 6. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р). 7. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (3-4 м). 8. Игра «Водолазы» (3-4 м). 9. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м). 10. Игры с игрушками, произвольное плавание.</p>

3-4-неделя «Смотри, как я могу»	<p>1. Закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами;</p> <p>2. Продолжать учить работать руками в стиле «Кроль»;</p> <p>3. Воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.</p>	<p>1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).</p> <p>2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).</p> <p>3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).</p> <p>4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).</p> <p>5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).</p> <p>6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном способом.</p>
--	--	---

4. Методические и оценочные материалы

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Входная диагностика проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня возможностей детей. Формы: выполнение практических заданий

Протокол обследования навыков плавания.

Младшая группа 3-4 года

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Погружение лица в воду.	Погружение головы в воду.	Ходьба вперед и назад в воде с помощью рук	Бег (игра "Догон и мяч", "Бегом за мечом")	Упражнение "Крокодильчик"	Вдох над водой и выдох в воду.	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди	Итого вый показатель по каждому ребенку (среднее значение)

Критерии:

4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла – выполняет упражнение неуверенно, осторожно;

2 балла – выполняет упражнение, держась за поручень;

1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Список используемой литературы

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
2. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2015г.
3. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г. 5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г. 6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.:Физкультура и спорт, 2000г