

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 от 31.05.2021 г. № 6)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.05.2021 г. № 25/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Учимся плавать»**

**Возраст обучающихся 3-5 лет  
Срок обучения – 1 год**

**Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Сафаненкова Мария Борисовна**

Санкт-Петербург  
2021

**Содержание**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Страницы</b>
<b>1.</b>	Пояснительная записка	<b>3 - 9</b>
<b>2.</b>	Учебный план	<b>9-10</b>
<b>3.</b>	Календарный учебный график	<b>11</b>
<b>4.</b>	Рабочая программа:	<b>11-35</b>
<b>4.1</b>	Цели и задачи программы	<b>11</b>
<b>4.2</b>	Ожидаемые результаты освоения программы	<b>12</b>
<b>4.3</b>	Календарно-тематическое планирование	<b>13-15</b>
<b>4.4</b>	Содержание занятий в соответствии с календарно-тематическим планированием.	<b>15-35</b>
<b>4.5</b>	Оценочные и методические материалы	<b>35</b>
<b>5</b>	Объем и сроки освоения программы	<b>35</b>
<b>6</b>	Информационные источники	<b>36</b>

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы**- спортивно-оздоровительная.

**Актуальность Программы** определяется тем, что задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве и регламентируется в новых Федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьезбережения.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в развитии ребенка: стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

### **Особенность Программы (новизна)**

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-5 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год –32 недель.

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

### **Основные задачи Программы**

#### *Оздоровительные:*

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- 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.

#### *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.).

#### *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.

### **Принципы и подходы формирования Программы**

Методологической основой Программы являются следующие **научно - педагогические подходы:**

Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:

- активность и избирательная направленность;
- инициативность;
- свобода выбора;

- самостоятельность;
- коммуникативность;
- творчество.

Возрастной подход - возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностно-ориентированный подход

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

Системно-деятельностный подход

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

### **Принципы построения Программы**

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
5. Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **Методы и средства реализации Программы**

#### 1. Наглядные методы:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники.

1. Словесные методы: объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы и другое.

2. Практические методы: выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное

выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой и соревновательной форме.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения** плаванию.

1. **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:** комплекс подводящих упражнений; элементы «сухого плавания».
2. **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**
  - передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
  - погружение в воду, в том числе с головой;
  - упражнение на дыхание;-открывание глаз в воде;
  - всплывание и лежание на поверхности воды;
  - скольжение по поверхности воды.
3. **Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**
  - движение рук и ног;
  - дыхание;
  - согласование движений рук, ног, дыхания;
  - плавание в координации движений.
4. **Простейшие спады и прыжки в воду:**
  - спады;
  - прыжки ногами вперед.
5. **Игры и игровые упражнения способствующие:**
  - развитию умения передвигаться в воде;
  - овладению навыком погружения и открывания глаз;-овладению выдохам в воду;
  - развитию умения всплывать;
  - овладению лежанием;-овладению скольжением;
  - развитию умения выполнять прыжки в воду;
  - развитию физического качества.
6. **Последовательность освоения техники плавания:**
  - разучивание движений ног;

- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

7. Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

**Срок реализации программы – 1 учебный год (2021-2022)**

Планируется 1 занятие в неделю во второй половине дня.

Всего за год – 32 занятия.

#### Возрастные особенности психофизического развития детей среднего дошкольного возраста (3-4 лет)

Общие физические возможности детей в 3-4 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Движение им по-прежнему необходимо, моторика активно развивается, ребёнок становится ловким и быстрым; мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 3-4 лет мгновенно устаёт. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха. Средняя прибавка роста за год должна составлять 5-7 см, массы тела — до 2 кг.

Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами родителям и воспитателям нужно постоянно следить. Возрастает потребность организма в кислороде.

Особенность дыхательной системы заключается в том, что брюшной тип заменяется грудным. Увеличивается ёмкость лёгких.

Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности. Этот возраст называется «золотой порой» развития сенсорных способностей.

Ещё одна физическая особенность этого возраста: хрусталик глаза отличается плоской формой — поэтому отмечается развитие дальновзоркости. Барабанная перепонка в этом возрасте нежна и легкоранима. Отсюда — особая чувствительность к шуму.

Нервные процессы далеки от совершенства. Процесс возбуждения преобладает, так что в моменты обиды не избежать бурных эмоциональных реакций и демонстративного несоблюдения правил поведения.

#### Возрастные особенности психофизического развития детей групп старшего дошкольного возраста (4-5 лет)

Более совершенной становится крупная моторика детей старшего дошкольного возраста: ребенок хорошо бегают на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

## 2. Учебный план.

Количество часов в неделю – 1, учебных недель – 32, количество учебных часов 32

### Младшая группа 3-4 года

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Суша	Вода	
1	Передвижение по бассейну и простейшие действия в воде	2 уч. час	6 мин	24 мин	Наблюдение
2	Погружение в воду, в том числе с головой	3уч. час	9 мин	36 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
3	Упражнения на дыхание	2 уч. час	6 мин	24 мин	Наблюдение
4	Всплывание и лежание на поверхности воды	4 уч. час	12 мин	48 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
5	Скольжение по поверхности воды	5 уч. час	15 мин	60 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
6	Овладение навыком погружения и открывания глаз в воде	2 уч. часа	6 мин	24 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
7	Овладение выдохом в воду	3 уч. часа	9 мин	36 мин	Наблюдение
8	Упражнения для разучивания технике плавания кролем с опорой и без нее	8 уч. часа	18 мин	96 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
9	Простейшие спады и прыжки в воду	3уч. часа	9 мин	36 мин	Наблюдения.

### Средняя группа 4-5 лет

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Суша	Вода	
1	Передвижение по бассейну и простейшие действия в воде	2 уч. час	10 мин	30 мин	Наблюдение
2	Погружение в воду , в том числе с головой	3уч. час	15 мин	45 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
3	Упражнения на дыхание	2 уч. час	10 мин	30 мин	Наблюдение
4	Всплывание и лежание на поверхности воды	4 уч. час	20 мин	60 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
5	Скольжение по поверхности воды	5 уч. час	25 мин	75 мин	Наблюдение
6	Овладение навыком погружения и открывания глаз в воде	2 уч. часа	10 мин	30 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
7	Овладение выдохом в воду	3 уч. часа	15 мин	45мин	наблюдение
8	Упражнения для разучивания технике плаванием кролем с опорой и без нее	8 уч. часа	40мин	120 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
9	Простейшие спады и прыжки в воду	3уч. часа	15 мин	45 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

### 3. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий	Возрастная группа
1 год	01 октября	31 мая	32	32	1 раз в неделю 15 минут	Младшая 3-4 года
1год	01 октября	31 мая	32	32	1 раз в неделю 20 минут	Средняя 4-5 лет

### 4. Рабочая программа

#### 4.1 Цели и задачи программы

**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:**

*Оздоровительные:*

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- 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.

*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.).

*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.

**Форма обучения** – групповая.

#### **4.2 Ожидаемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

**Младшая группа**

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.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.

- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

### ***Средняя группа***

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 большей глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков прод Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

## **4.3 Календарно-тематическое планирование**

### **МЛАДШАЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА**

месяц	Содержание программы
октябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды

ноябрь	1. Создать представление о движениях в воде, о плавании
декабрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку инструктора
январь	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
февраль	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях
март	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
апрель	1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
май	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги

#### *Задачи обучения в младшей группе*

- Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.
- Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук
- Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.
- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

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

### СРЕДНЯЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА

Месяц	Содержание программы
Октябрь-ноябрь	1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) 3. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 4. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 5. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
Декабрь-январь	1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду 3. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде 4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
Февраль	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Учить детей лежать на поверхности воды 3. Воспитывать у детей инициативу и находчивость

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Учить двигаться в воде прямо, боком</li> <li>5. Познакомить с движениями ног в воде</li> <li>6. Учить работать ногами, как при плавании кролем</li> <li>7. Отрабатывать согласованность действий</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей выполнять скольжение</li> <li>2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду</li> <li>3. Продолжать учить скольжению на груди</li> <li>4. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать</li> <li>2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди</li> <li>3. Учить детей всплывать и лежать на спине</li> <li>4. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем</li> <li>5. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль</li> <li>6. Формировать навыки лежания на спине</li> <li>7. Воспитывать смелость</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить скользить на спине</li> <li>2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине</li> <li>3. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении</li> <li>4. Воспитывать самостоятельность, смелость</li> <li>5. Закреплять умение выполнять выдох в воду</li> <li>6. Показать детям скольжение с доской в руках</li> </ol>

Занятия по плаванию проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня, в игровой форме. Длительность занятий 20 минут. Глубина воды в бассейне 60 сантиметров. Температура воды в чаше бассейна 30 градусов. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса. Занятия проводятся по подгруппам (6-7 человек).

#### 4.4 Содержание занятий в соответствии с календарно - тематическим планированием

##### *Распределение упражнений в порядке усложнения:*

1. Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.
2. Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.
3. Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.
4. Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза»,

только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

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

### Разминка на суше

(занятия 1- 4)

1. Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 1-4 – шаг в полуприседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2- вернуться в и.п. (6 р).
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох (6 р).
9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом (4-6 р).
10. Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 5 – 8)

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).

3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 р).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

(занятия 9 –14)

1. Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину) (1,5 м).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (15-19 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).
8. Ходьба.

(занятия 20 – 24)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).

2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба – марш (15 с).
4. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 – 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 1800 вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком (6 р).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

Номер занятия	Задачи	Оборудование	Содержание занятия
Занятие 1-3	<p>– учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду;</p> <p>– воспитывать смелость.</p>	<p>тонущие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).</li> <li>2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).</li> <li>3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).</li> <li>4. «Кто выше?» (4-5 р).</li> <li>5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).</li> <li>6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).</li> <li>7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).</li> <li>8. Свободные игры и скольжение</li> </ol>

			с помощью предметов и без них
Занятие 4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить детей ходить, бегать по бассейну, загибая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной;</li> <li>– закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду;</li> <li>– воспитывать смелость, целеустремлённость.</li> </ul>	Шайбы (другие тонущие предметы), пл.доски и игрушки для свободных игр	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загибая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).</li> <li>2. Игра «Насос» (6-7 р).</li> <li>3. Бег по бассейну, загибая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).</li> <li>4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).</li> <li>5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).</li> <li>6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</li> <li>7. Свободные игры и скольжение.</li> </ol>
Занятие 6-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза;</li> <li>– отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»;</li> <li>– продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета;</li> </ul>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба поперёк бассейна в полуприсяде с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).</li> <li>2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (3-4 р).</li> <li>3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).</li> <li>4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитывать смелость.</li> </ul>		<p>«кроль» на спине (1-2 м).</p> <p>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).</p> <p>6. Игра «Водолазы» (3-4 м).</p> <p>7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.</p>
Занятие 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать;</li> <li>– продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом;</li> <li>– воспитывать решительность.</li> </ul>	Полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).</p> <p>3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).</p> <p>4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).</p> <p>5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).</p> <p>6. Игра «Буксир» (3-4 р).</p> <p>7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги,</li> </ul>	Обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2. «Насос» (по 5-6</p>

	<p>расслабив тело – на груди и на спине;</p> <p>– тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»;</p> <p>– воспитывать смелость.</p>		<p>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>
Занятие 10	<p>– учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей;</p> <p>– воспитывать смелость, дисциплинированность</p>	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<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>
Занятие 11	<p>– учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед;</p> <p>– закреплять умение</p>	Резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).</p> <p>2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под</p>

	<p>лежать на воде и скользить без помощи доски;</p> <p>– вызывать желание научиться плавать</p>		<p>воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).</p> <p>3. Игра «Медузы» (2 м).</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>
Занятие 12	<p>– учить прыгать в воду с небольшой высоты;</p> <p>– закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища;</p> <p>– продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»;</p> <p>– упражнять в выполнении выдоха в воду;</p> <p>– воспитывать смелость, организованность.</p>	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Вход в воду прыжком.</p> <p>2. Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м).</p> <p>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).</p> <p>4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).</p> <p>5. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).</p> <p>6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).</p> <p>7. Свободные игры с игрушками.</p>

<p>Занятие 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить нырять с продвижением вперёд под водой;</li> <li>– учить прыгать в воду с высоты;</li> <li>– продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками;</li> <li>– воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Пл. доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду прыжком.</li> <li>2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).</li> <li>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).</li> <li>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).</li> <li>5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).</li> <li>6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).</li> <li>7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).</li> <li>8. «Поплавок» (3-4 р)</li> <li>9. Свободные игры и упражнения</li> </ol>
<p>Занятие 14-15</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками;</li> <li>– закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на</li> </ul>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).</li> <li>2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках</li> <li>3. (3-4 р).</li> <li>4. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).</li> </ol>

	<p>груди и спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. «Торпеда» на месте на спине (1 м).</li> <li>6. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).</li> <li>7. «Поплавок» (3 р).</li> <li>8. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.</li> <li>9. Свободные игры и упражнения</li> </ol>
Занятие 16-17	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучать детей скольжению на спине;</li> <li>– продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;</li> <li>– воспитывать настойчивость</li> </ul>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).</li> <li>2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).</li> <li>3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).</li> <li>4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).</li> <li>5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).</li> <li>6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).</li> <li>7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).</li> <li>8. Свободные игры и упражнения с игрушками.</li> </ol>
Занятие 18-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать обучение скольжению на груди и спине;</li> <li>– закреплять умение работать ногами в</li> </ul>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).</li> <li>2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).</li> </ol>

	<p>стиле «Кроль» на груди и спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитывать смелость, настойчивость</li> </ul>		<p>3. «Стрела» на груди (6-7 р).</p> <p>4. «Стрела» на спине (6-7 р).</p> <p>5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).</p> <p>6. Игра «Водолазы» (3-4 м).</p> <p>7. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения</p>
Занятие 20-21	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук;</li> <li>– обучать скользить с вращением туловища;</li> <li>– закреплять умение делать выдох в воду;</li> <li>– воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<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).</p> <p>2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).</p> <p>4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).</p> <p>5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).</p> <p>6. Игра «Морской бой» (3-4 м).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»;</li> <li>– совершенствовать навык погружения в</li> </ul>	Большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).</p> <p>2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>3. Прыжок вверх – вдох,</p>

	<p>воду с головой с выдохом;</p> <p>– воспитывать настойчивость</p>		<p>погружение под воду – выдох (7-8 р).</p> <p>4. «Стрела» на груди (6 раз)</p> <p>5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз).</p> <p>6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).</p> <p>7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).</p> <p>8. Свободные игры на воде.</p>
Занятие 23	<p>– продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища;</p> <p>– совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине;</p> <p>– воспитывать выносливость</p>	Тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Ходьба по бассейну в полу наклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м0).</p> <p>2. Упражнение «Винт» (6-7 р).</p> <p>3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).</p> <p>4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р).</p> <p>5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).</p> <p>6. Игра «Водолазы» (4-5 м).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения</p>
Занятие 24	<p>– обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»;</p> <p>– совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой</p>	Мал. резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Прыжок с бортика в воду</p> <p>2. «Торпеда» на груди (4-5 р).</p> <p>3. «Кто вперед?» - бег по бассейну лицом вперед и спиной вперед (2 м).</p> <p>4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).</p> <p>5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</p>

			<p>6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р).</p> <p>7. Игра «Буксир» (2-3 р).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения</p>
Занятие 25	<p>– обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё</p>	<p>Два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).</p> <p>2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).</p> <p>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» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).</p> <p>7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.</p>
Занятие 26	<p>– умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»;</p> <p>– совершенствовать умение делать выдох в воду;</p> <p>– воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</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</p>

			<p>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>
Занятие 27	<p>–совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами;</p> <p>– закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;</p> <p>–воспитывать настойчивость.</p>	Обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</li> <li>2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).</li> <li>3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</li> <li>4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</li> <li>5. «Торпеда» на груди (3-4 р).</li> <li>6. Упражнение «Винт» (6-7 р).</li> <li>7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</li> <li>8. Самостоятельные игры и упражнения.</li> </ol>
Занятие 28	<p>–закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»;</p> <p>– совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища;</p> <p>– воспитывать смелость.</p>	Обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду прыжком с борта.</li> <li>2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).</li> <li>3. Игра «Достань клад» (3-4 р).</li> <li>4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).</li> <li>5. «Винт» (6-7 р).</li> </ol>

			6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 7. Свободные игры и упражнения.
Занятие - 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;</li> <li>– воспитывать решительность, упорство в достижении цели.</li> </ul>	Мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р). 5. Игра «Водолазы» (3-4 м). 6. Свободные упражнения и игры с игрушками.
Занятие - 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>– закреплять навык скольжения по поверхности воды;</li> <li>– совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.</li> </ul>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 4. «Насос» (по 6-8 погружений). 5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р). 6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.
Занятие	– закреплять навык	Игрушки и предметы для свободных игр и	1. Передвижение поперёк

31	<p>скольжения по поверхности воды на скорость;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине;</li> <li>– воспитывать смелость и настойчивость.</li> </ul>	упражнений	<p>бассейна произвольными прыжками «Кто вперед?» (2-3 м).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).</li> <li>3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).</li> <li>4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данным направлении (2-3 м).</li> <li>5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).</li> <li>6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</li> <li>7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.</li> </ol>
Занятие 32	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать навык скольжения по воде;</li> <li>– закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;</li> <li>– воспитывать решительность.</li> </ul>	Тонушие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).</li> <li>2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).</li> <li>3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).</li> <li>4. Игра «Водолазы» (4-5 м).</li> <li>5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).</li> <li>6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)</li> <li>7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног</li> </ol>

			(4-5 м). 8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.
--	--	--	--

#### 4.5. Оценочные и методические материалы

##### Младшая группа 3-4 года

№	Имя ребенка	Погружение лица и головы в воду		Ходьба и бег вперед назад		Упражнение Крокодилчик		Лежать на воде в положение вытянувшись на груди		Итоговые показатели	
		окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май

##### Средняя группа 4-5 года

№	Имя ребенка	Проплыть тоннель		Подныривание в обруч		Скольжение на груди		Лежать на воде в положение вытянувшись на груди и спине		Итоговые показатели	
		окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май

#### 5. Объем и сроки освоения программы

Возраст воспитанников	Продолжительность занятия	Объем освоения	Срок освоения
3-4	15 минут	32 занятия	01.10.2021-31.05.2022
4-5	20 минут	32 занятия	01.10.2021-31.05.2022

## 6. Информационные источники

1. Агавелян М.Г., Данилова Е.Ю., Чечулина О.Г. Взаимодействие педагогов ДОУ с родителями. – Творческий центр, М., 2009г.
2. Алеферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – Творческий центр, М., 2012
3. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.
4. Алямовская В.Г.. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская. – М., 1993г.
5. Аудиовизуальные и мультимедийные средства.
6. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.
7. Воробьева Т.А. Мяч и речь/Т.А. Воробьева, О.И. Крупенчук – СПб.: КАРО, 2003г.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.
9. Глазырина Л.Д.. Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2001.
10. Голицына Н.С.. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2005
11. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.
12. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий 2003, 2009.
13. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей/ занятия , развлечения, праздники.- Ярославль, академия развития, 2005г.
14. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
15. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет –М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.
16. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.
17. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. -96 С.
18. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.
19. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2010. – 64 С.
20. Осипова Л.Е. работа детского сада с семьей, 2009г.
21. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
22. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.