

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
"Центр развития ребенка - детский сад № 8"

"Рассмотрена и принята"  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от "31" 08.2022г

  
"Утверждаю"  
Заведующий МАДОУ  
«ЦРР-д\с № 8» \_\_\_\_\_ Е.А. Горячева  
Приказ № 335 от "31" августа 2022

## **Рабочая программа по обучению плаванию для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Гладилина И.Н.

г.Петропавловск-Камчатский, 2022г

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
1. Пояснительная записка	3
2. Организация образовательной деятельности	7
3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию	9
4. Содержание психолого-педагогической работы	10
5. Методы обучения плаванию	10
6. Планируемые результаты освоения программы	12
7. Перспективный план образовательной деятельности 2 младшей группы	19
8. Перспективный план образовательной деятельности средней группы	30
9. Перспективный план образовательной деятельности старшей и подготовительной групп	46
10. Мониторинг плавательной подготовленности детей	76
11. Оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.	77
12. Перспективный план развлечений и праздников для детей.	77
13. Консультации	77

## **1. Пояснительная записка**

В настоящее время большое значение уделяется оздоровлению детей и профилактике заболеваемости в детских учреждениях. Необходимость данной программы обусловлена тем, что мало детских садов имеют в своем арсенале крытые бассейны, функционирующие круглый год. Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой.

**При обучении плаванию решаются следующие основные задачи:**

1. Укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;
2. Изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
3. Всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость; ознакомление с правилами безопасности на воде

**Рабочая программа имеет цель:**

1. Сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.
2. Воспитание здорового образа жизни.
3. Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

При организации плавания детей используется бассейн, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет:

- 2 младшая группа – 15 – 20 мин,
- средняя группа – 20-25 мин,
- старшая группа – 25-30 мин,
- подготовительная к школе группа – 25-30 мин.

***Формы организации детей:***

1. Фронтальная
2. Подгрупповая
3. Индивидуальная

От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует больше времени из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия. Условия для занятий естественный или искусственный водоем, глубина и температура воды, климатические и погодные условия также оказывают существенное влияние на подбор упражнений и методику проведения занятий. Таким образом, содержание программы учебный материал и методические указания должно соответствовать задачам обучения, возрасту и подготовленности занимающихся, продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий. Программа рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Программа представлена в виде 36 посещений бассейна на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения с подгруппой 8 – 12 детей. Оценка умений проводится через контрольное посещение бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми разного возраста.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

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

Рабочая программа является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его профессиональную деятельность.

Задачи, содержание, объём образовательных областей, основные результаты освоения программы, подходы и принципы построения образовательного процесса отражают целевые и ценностные ориентиры семьи, общества и государства в сфере дошкольного образования и являются обязательными составляющими реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

*Для достижения данной цели формируются следующие задачи:*

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

**Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Большое значение для физического развития приобретают занятия плаванием в бассейнах. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения учебной программой.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Для малыша плавать - средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучение способствует выработки у детей навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

В процессе закрепления умений и навыков предлагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи.

*Структура программы:*

Программа рассчитана на младший дошкольный возраст (от 3 до 5 лет) и старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет).

*Программа включает:*

- ознакомление ребенка с водой;
- овладение детьми навыком скольжения;
- обучение занимающихся плаванию определенными способами;
- совершенствование техники плавания разными способами;
- профилактика различных заболеваний;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- беседы о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма.

*Рабочая программа по плаванию составлена на основании:*

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

В программе выделена закономерность поэтапного формирования 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.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. 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.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего характера взаимодействия взрослого с детьми.

### Ожидаемые результаты:

- Закаливание.
- Формирование необходимых навыков плавания.
- Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.
- Развитие органов дыхания.
- Формирование осанки.
- Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.
- Повышение жизненного тонуса.

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

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина (м)
Вторая младшая	+ 30 <sup>0</sup> ... +32 <sup>0</sup>	+26 <sup>0</sup> ... +28 <sup>0</sup>	0,4-0,5
Средняя	+ 28 <sup>0</sup> ... +29 <sup>0</sup>	+24 <sup>0</sup> ... +28 <sup>0</sup>	0,7-0,8
Старшая	+ 27 <sup>0</sup> ... +28 <sup>0</sup>	+24 <sup>0</sup> ... +28 <sup>0</sup>	0,8
Подготовительная группа	+ 27 <sup>0</sup> ... +28 <sup>0</sup>	+24 <sup>0</sup> ... +28 <sup>0</sup>	0,8

Для занятий в бассейне каждому ребенку необходимо иметь:

- халат махровый с длинным рукавом с капюшоном;
- полотенце среднего размера;
- плавки (купальник слитный);
- резиновую шапочку;
- резиновые тапочки или сланцы;
- рюкзак.

Плаванью обучаются дети с 3-х лет. Ведущей формой занятий является: групповая. Занятия проводятся во 2 младшей – 1 раз в неделю, в средней, старшей и подготовительной группах – 2 раза в неделю

Для всех возрастных групп установлена продолжительность пребывания в воде:

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
2 Вторая младшая	2	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная	2	10-12	От 30 до 35	От 50 до 60

В течение первой недели января ежегодно программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

Нагрузка дается в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

*Подготовительный этап* проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

*Основной этап* проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

*Заключительный этап* - это самостоятельное, свободное плавание.

Необходимое условие успеха в работе с детьми – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.



### 3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый ребёнок должен знать и соблюдать следующие **правила поведения** в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;

- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

#### **4. Содержание психолого-педагогической работы по направлениям развития**

В образовательной программе ДОУ содержание психолого-педагогической работы по направлениям развития «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» ориентировано на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех направлений наряду с обязательным психологическим сопровождением.

#### **5. Методы обучения плаванию**

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- Словесные
- Наглядные
- Практические
- Соревновательные и игровые

**1.** Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений в них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

**2.** К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

**3. Практические методы.** При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

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

## 6. Планируемые результаты освоения программы:

4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<p><b>Физическое развитие</b> У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>
2. Любознательный, активный	<p><b>Физическое развитие</b> Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>
3. Эмоционально отзывчивый	<p><b>Физическое развитие</b> Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.</p>
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	<p><b>Физическое развитие</b> Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p>
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных	<p><b>Физическое развитие</b> Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от</p>

представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	<b>Физическое развитие</b> Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	<b>Физическое развитие</b> Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	<b>Физическое развитие</b> Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	<b>Физическое развитие</b> Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

### 5 лет

<b>Интегративные качества</b>	<b>Динамика формирования интегративных качеств</b>
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<b>Физическое развитие</b> Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством

	<p>физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.</p> <p>Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.</p>
2. Любознательный, активный	<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.</p>
3. Эмоционально отзывчивый	<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.</p>
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p>
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p>

6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	<p><b>Физическое развитие</b>          Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.</p>
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	<p><b>Физическое развитие</b>          Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений</p>
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	<p><b>Физическое развитие</b>          Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p>
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	<p><b>Физическое развитие</b>          Высокий уровень сформированности плавательных навыков.</p>

**6 лет**

<b>Интегративные качества</b>	<b>Динамика формирования интегративных качеств</b>
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<p><b>Физическое развитие</b>          Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.</p>

	Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.
2. Любознательный, активный	<b>Физическое развитие</b> Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	<b>Физическое развитие</b> Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	<b>Физическое развитие</b> Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	<b>Физическое развитие</b> Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	<b>Физическое развитие</b> Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем	<b>Физическое развитие</b> Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях



социуме), государстве (стране), мире и природе	физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.

**7 лет**

<b>Интегративные качества</b>	<b>Итоговые результаты</b>
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<b>Физическое развитие</b> У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
2. Любознательный, активный	<b>Физическое развитие</b> Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях
3. Эмоционально отзывчивый	<b>Физическое развитие</b> Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, его успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам.

4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	<b>Физическое развитие</b> Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	<b>Физическое развитие</b> Демонстрирует освоенную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы)	<b>Физическое развитие</b> Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	<b>Физическое развитие</b> Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	<b>Физическое развитие</b> Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	<b>Физическое развитие</b> Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в

двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

## **7. Перспективный план образовательной деятельности 2 младшей группы**

### **Задачи:**

- 1) Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
- 2) Обучить опусканию лица в воду.
- 3) Обучить различным видам передвижения в воде.
- 4) Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- 5) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

### ***Ожидаемый результат:***

В результате обучения по данной программе в течение 1 учебного года, ребенок данной группы может:

- опускать лицо в воду, делать вдох и выдох;
- передвигаться по дну бассейна различными способами.
- погружаться в воду с головой
- принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки
- играть в различные игры

**Тематический план по обучению плаванию  
для младшей группы**

№	Тема	Количество часов
1	Знакомство с водой. Правила поведения в бассейне	2
2	Выполнение разных движений в воде	4
3	Активно передвигаться, подпрыгивать	4
4	Окунаться в воду до подбородка, носа, глаз	6
5	Принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки	4
6	Движение прямых ног в упоре лёжа	4
7	Освоение вдох и выдоха в воду	8
8	Погружение лица в воду полностью с задержкой дыхания	4
9	Всплывание и лежание на воде	6
Итого		36

**Октябрь**

<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Рассказать детям о пользе плавания; ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нём.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей. 2. Рассказать о правилах поведения в бассейне. 3. Посетить раздевалки и душевые, показать приёмы самообслуживания. 4. Понаблюдать, как дети плавают и играют в воде; как выходят из бассейна.
<b>Занятия № 3-4</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Научить детей спускаться по	<b><u>На суше:</u></b> 1. Помочь детям раздеться, принять тёплый душ.

	лесенке в воду и выходить из неё, держась за руки тренера. Попробовать окунуться в воду.	<b><u>В воде:</u></b> 1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя. 2. Окунуться вместе с ним в воду (3-4 раза). 3. Игра «Поймай рыбку» (4 раза). 4. Свободные игры детей с игрушками.
<b>Занятия № 5-6</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Научить спускаться по лесенки в воду и подниматься по ней. Выходя из воды. Научить окунаться в воду . вызвать интерес к занятиям.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Помочь детям раздеться и принять тёплый душ. <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен( 3-4 раза). 3. Игры «Добежим до игрушки», «Пойдём вместе со мной» (2-3 раза). 4. Окунуться в воду, держась за руку преподавателя (№04 раза). 4. Действия с игрушками по желанию детей (5 мин). 5. Выход из бассейна.
<b>Занятия № 7-8</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Приучать детей входить в воду самостоятельно. Окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Побуждать к самостоятельным действиям. Вызывать чувство радости от воды.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Помочь детям раздеться и принять тёплый душ. <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен( 3-4 раза). 3. Игры «Добежим до игрушки», «Пойдём вместе со мной» (2-3 раза). 4. Окунуться в воду, держась за руку преподавателя (№04 раза). 4. Действия с игрушками по желанию детей (5 мин). 5. Выход из бассейна.
<b>Ноябрь</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать приучать детей входить в воду самостоятельно, упражнять в выполнении разных движений в воде: активно	<b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба – лёгкий бег – ходьба (40-60 сек). 2. Круговые движения прямыми руками (3-4 раза). 3. Подпрыгивание на месте (3-4 раза по 6-8 подскоков). 4. Тихо пройти по дорожке на носочках

	передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	<b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить по воде, загребая воду (2 мин.). 3. Прыгать на месте (1-2 мин). 4. Окунаться в воду до подбородка (4-5 раз).5. Игра «Сделай дождик», «Хоровод» - ходьба по кругу, взявшись за руки, по сигналу «Хоп!» присесть в воду 6. Самостоятельно выйти из бассейна
<b>Занятия № 3-4</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. Ознакомить с горизонтальным положением тела в воде. Поддерживать интерес детей к занятиям.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя размахивать прямыми руками вперёд-назад, как маятник (5-6 раз). 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой (3-4 раза). 3. Хлопнуть в ладоши перед собой, присесть и хлопнуть в ладоши внизу (3-4 раза). 4. Прыжки на месте. <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходьба и бег вдоль бассейна. 3. Стоя в воде, присесть до подбородка, выпрыгнуть из воды. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду (3-4 раза). 5. Ходить на руках по дну, ноги держать прямо (1-2 мин). 6. Игра «Доползи до игрушки», «Рыбки домой», «Хоровод с приседаниями».
<b>Занятия № 5-6</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> 1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, размахивать прямыми руками вперёд-назад, как маятник (5-6 раз). 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой (3-4 раза).3. Хлопнуть в ладоши перед собой, присесть и хлопнуть в ладоши внизу (3-4 раза).4. Прыжки на месте <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, прыгать, продвигаясь вперёд, вдоль бортика, не держась за него (1-2 раза). 2. Брызгать водой себе на лицо. 3. Опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунуться до носа (5-6 раз). 4. Стоя у бортика спиной, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками. Передвигаться медленно и быстро по 2-3 раза. 5. Игра «Лодочки плывут». Игры с игрушками.
<b>Декабрь</b>		

<p><b>Занятия № 1-2</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать учить детей вытягивать ноги назад в положении лёжа и опускать голову в воду.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба, лёгкий бег (40-60 сек). 2. Ходьба в парах на месте лицом к лицу (40-60 сек). 3. Сидя в упоре делать движения прямыми ногами, вверх-вниз прямыми ногами, опуская и поднимая голову. <b><u>В воде:</u></b> 1. Стоя в парах, взявшись за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду (5-6 раз). 2. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до глаз (по 4-5 раз). 3. Лечь на воду из положения приседа. 4. Игра «Маленькие и большие ножки».</p>
<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Ознакомиться с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду всё лицо. Возбуждать чувство радости от воды, а не страх.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба, лёгкий бег (40-60 сек). 2. Стать в пары лицом друг к другу и шагать на месте (40-6-сек). 3. Сидя в упоре делать движения вверх-вниз прямыми ногами, опуская и поднимая голову (40-60 сек). <b><u>В воде:</u></b> 1. Самостоятельно войти в воду. 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги- идти на руках по дну до обозначенного места (40-60 сек). 3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркало, опустить в воду всё лицо (5-6 раз). 4. Игра «Бегом за мячом» (5-6 раз). 5. Игры в воде с игрушками.</p>
<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Показать, как свободно лежать на воде. Закрепить умение опускать лицо в воду. Воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба, лёгкий бег. 2. Ходьба, высоко поднимая колени (1 мин). 3. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперёд-назад (5-6 раз). 4. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем (10-12 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь на неё руками (6-7 раз). 2. Присесть и опустить лицо в воду. Повторить несколько раз подряд. 3. Наклониться вперёд, лечь на воду, руки в стороны, лицо опустить в воду (3-4 раза). 4. Ходьба по кругу, взявшись за руки (1 мин). 5. Игра «Догони меня» (3-4 раза).</p>

Занятия № 7-8	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях. Приучать ползать по дну бассейна. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба, лёгкий бег, ходьба ( 40-60 сек). 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперёд-назад (5-6 раз). 3. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки (6 раз). 4. Подпрыгивать на месте, как мячики (4 раза по 6 прыжков). <b><u>В воде:</u></b> 1.Игра «Догони меня» (3-4 раза). 2. Стоя в кругу, поливать себя водой, брызгать лицо, не вытирать воду руками (40-60 сек). 3. Присесть, опереться руками о дно, ползти по дну на животе. 4. Игра «Волны на море»</p>
---------------	---	---

### Январь

Занятия № 1-2	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве. Приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба. Лёгкий бег. Ходьба, высоко поднимая колени (40-60 сек) 2. Круговые движения руками вперёд (6 раз). 3. Сидя в упоре сзади, опускать и поднимать голову и работать прямыми ногами (6 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Самостоятельно войти в воду. 2. Игра «Поймай лодочку» (2 раза). 3. Стать у обруча, плавающего в воде, держась за него руками, наклониться , опустить лицо в воду, выпрямиться. Стараться не вытирать лицо руками (2-3 раза). 4.Сидя на дне бассейна в упоре сзади, выпрямив ноги, двигать ими вверх- вниз (40 сек). 5. Игра «Солнышко и дождик».</p>
---------------	---	---



<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох в воду. Приучать погружаться в воду, вытягивая руки и ноги.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> Предыдущий комплекс (повторить). <b><u>В воде:</u></b> 1. Самостоятельно войти в воду. 2. Ходьба с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени (2-3 раза). 3. Сделав глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, дуть на воду (2-3 раза). 4. Взявшись руками за обруч, который держит тренер, вытянув руки и ноги, скользить по воде на груди (3-4 раза) 5. Игра «Переправа» (2-3 раза).</p>
<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Приучать двигать ногами как при плавании кролем в упоре лёжа на руках. Упражнять в различных движениях в воде: беге, ходьбе, прыжках. Приучать передвигаться организованно.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба, лёгкий бег, ходьба (60 сек). 2. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки (6 раз). 3. Взмахивать обеими руками одновременно вперёд-назад (6 раз). 4. Присесть на корточки, обхватить колени руками, наклонить голову (4-5 раз). 5. Прыжки на двух ногах (5-6 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходьба и бег по дну бассейна парами, держась за руки (2-3 мин). 3. В упоре лёжа на прямых руках и вытянутых ногах, двигать ногами попеременно, вспенивая воду (1-2 мин). 4. Игры с мячом.</p>
<p><b>Занятия № 7-8</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – дуть на воду. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. Воспитывать уверенность передвижения в воде.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, энергично двигать руками вправо-влево, подражая полосканию белья (5-6 раз). 2. Наклон вперёд, руки на поясе. Делать полный вдох и выдох (5-6 раз). 3. Присесть и подпрыгнуть повыше (6-7 раз). 4. Ходьба на месте (40-60 сек). 5. Движения ногами, как при плавании кролем (40-60 сек). <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. Бег вдоль бортика, разгребая воду руками (1-2 мин). 3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в</p>

		<p>воде вправо и влево, поворачивая ладони (2-3 мин). 4. Стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду до глаз; опускать всё лицо в воду, делать пузыри (2-3 раза). 5. Игра «Найди свой домик» (2-3 раза). 6. Свободные игры с большими мячами.</p>
<b>Февраль</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Приучать детей смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками. Упражнять в выполнении энергичных движений в воде руками.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, энергично двигать руками вправо-влево (6-7 раз). 2. Наклоны вперёд, руки на поясе. Делать полный вдох и выдох (5-6 раз). 3. Присесть и подпрыгнуть повыше (5-6 раз). 4. Движения ногами, как при плавании кролем (1 мин). 5. Ходьба на месте (1 мин). <b><u>В воде:</u></b> 1. Бег вдоль бортика, разгребая воду руками (1-2 мин). 2. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони (2-3 мин). 3. Присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская всё лицо в воду, делать пузыри (2-3 раза). 4. Игра «Найди свой домик» (2-3 раза). 5. Свободные игры с мячами.</p>
<b>Занятия № 3-4</b>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Упражнять детей в погружении в воду с головой. Приучать не бояться воды. Выполнять вдох и выдох в воду. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Присесть, обхватить колени руками, встать, выпрямить руки, поднять вверх (3-4 раза). 2. В упоре сидя двигать прямыми ногами вверх-вниз (5-6 раз). 3. Подскоки на двух ногах на месте не менее 20 раз. 4. Ходьба на месте, взмахивая руками вверх - в стороны (1 мин). <b><u>В воде:</u></b> 1. Ходьба вдоль бортика, заложив руки за спину и наклонившись вперёд (1-2 мин). 2. Бег за плавающими игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук (2-3 мин). 3. Стоя у бортика. Дуть на плавающие мячики так, чтобы они скользили по поверхности воды (3-4 раза). 4. Стоя в кругу, держась за руки, присесть, погрузившись</p>

		в воду с головой ( 2-3 раза). 5. Присесть, опустить лицо в воду, сделать выдохи в воду (2-3 раза).
<b>Занятия № 5-6</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать закреплять умение делать выдох в воду. Приучать делать энергичные движения руками в воде. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Повторить предыдущий комплекс. 2. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться в положение «Стрела». <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть поплавать произвольно (1 мин). 2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень и приседать, погружаясь в воду с головой (3-4 раза). 3. Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо и влево (2-3 мин). 4. Вдох и выдох в воду, присев или наклонившись вперёд (4-5 раз). 5. Игра «Карусели» (2-3 мин).
<b>Занятия № 7-8</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Ознакомить с упражнением – вращательные движения рук (на суше). Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперёд – двумя руками вместе, попеременно правой и левой ( 5-6 раз). 2. Движения ногами, как при кроле на груди, лёжа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком (1-2 мин). <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться. 2. Стоя в кругу, хлопать по воде руками, брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками (1-2 мин). 3. Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки (2-3 раза). 4. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определённое место (2-3 раза). 5. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду (3-4 раза).
<b>Март</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки.	<b><u>На суше:</u></b> Повторить упражнения предыдущего занятия. <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду и сразу окунуться. 2. Ходить и бегать вдоль бортика и поперёк бассейна, высоко

	Закреплять навык погружения в воду с головой. Упражнять в выполнении вращательных движений руками. Приучать действовать в воде уверенно.	поднимая колени, загребая руками (1-2 мин). 3. Упражнение «Найди себе пару (3-4 раза). 4. Держась за руки в парах, приседать поочередно, погружаясь в воду с головой (2-3 раза каждый). 5 Играть с игрушками парами и по одному.
<b>Занятия № 3-4</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Научить всплывать и лежать на воде. Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию. Продолжать учить детей делать полный вдох и выдох в воду. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки (4-6 раз). 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой рукой (5-6 раз). 3. Движения прямыми ногами в упоре сидя сзади (1-2 мин). 3. Стоя на одной ноге, покачать другой вперёд-назад <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Ходить и бегать поперёк бассейна, делая вращательные движения руками вперёд (1-2 мин). 3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду (4-6 раз). 4. Присесть, обхватив колени руками, подбородок на поверхности воды. Сделать вдох и опустить голову под воду (2-3 раза). 5. Свободные игры в воде с игрушками.
<b>Занятия № 5-6</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать закреплять умения всплывать и лежать на воде. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Приучать активно играть и ориентироваться в воде.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки (4-6 раз). 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками (4-6 раз). 3. Движения ногами кролем в упоре сидя сзади (1-2 мин). 4. Приседания (6-10 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Окунуться в воде до подбородка. 2. Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, приседать как можно ниже, не держась за поручень (3-4 раза). 3. Вдохи и выдохи в воду (6-8 раз). 4. Упражнения «Поплавок» и

		«Медуза» (3-4 раза). 5. Доставать со дна игрушки, задержав дыхание.
<b>Занятия № 7-8</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (3-5 раз). 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (4-5 раз). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох (4-5 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Ходьба и бег в разных направлениях, держась за игрушку (1 мин). 2. Попробовать полежать на воде на груди, держась за игрушку руками, двигая ногами вверх-вниз (1 мин). 3. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, без погружения в воду (1-2 мин). 4. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна. 5. Игры «Пузыри», «Ледокол», «Медуза».
<b>Апрель</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Ознакомить со скольжением на груди. Формировать умение открывать глаза в воде. Активно выполнять задания тренера.	<b><u>На суше:</u></b> Повторит упражнения из предыдущих занятий. <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду смело, окунуться с головой. 2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох (5-6 раз). 3. Поднимать игрушки со дна бассейна с открытыми глазами (2-3 раза). 4. Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду (5-6 раз). 5. Игра «Найди себе пару».
<b>Занятия № 3-4</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Упражнять детей в скольжении на груди. Учить всплывать, лежать и скользить на груди.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Сидя в упоре сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги (6-8 раз). 2. Лечь на спину, вытянуть руки за голову, выпрямиться, сесть (3-4 раза). 3. Вращать руками вперед и назад (6-8 раз). 4. Сделать вдох,

	Добиваться самостоятельности и активности детей.	присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох (3-4 раза). <b><i>В воде:</i></b> 1. Войти в воду смело, окунуться с головой. 2. Достать со дна бассейна игрушки, погружаясь в воду с головой с открытыми глазами (2 мин). 3. Выдох в воду (5-6 раз). 4. Скольжение на груди (2-3 раза). 5. Упражнение «Поплавок» (3-4 раза). 6. Игра «Найди себе пару».
--	--	---

## Май

***Программное содержание:*** Диагностика. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных за год.

### 8. Перспективный план образовательной деятельности средней группы

***Задачи:***

- 1) обучить выполнению лежания на груди и на спине
- 2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо)
- 3) обучить умению открывать глаза в воде
- 4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине
- 5) содействовать формированию правильной осанки
- 6) способствовать воспитанию смелости и решительности

***Ожидаемый результат:***

. В результате обучения по данной программе в течение 2 учебного года, ребенок данной группы может:

- открывать в воде глаза

- нырять под воду без опоры
- выполнять движения прямыми ногами у опоры
- выполнять многократные выдохи в воду
- лежать в воде на груди разными способами («звезда» «медуза» «поплавок»)
- скользить по воде на груди

**Тематический план по обучению плаванию  
для средней группы**

№	Тема	Количество часов
1	Знакомые упражнения, правила поведения в бассейне	1
2	Самостоятельно погружаться в воду с головой без опоры	2
3	Погружения под воду и многократные выдохи	2
4	Открывать глаза в воде	4
5	Выполнять упражнение «звезда», лёжа в воде на груди	4
6	Выполнять упражнения «медуза» и «поплавок» на груди	2
7	Двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу	1
8	Скользим на груди	6
9	Работа ногами стилем «кроль» у опоры	8
10	Задерживаем дыхание	2
11	Держаться на поверхности воды	4
Итого		36

## Октябрь

<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Напомнить о правилах поведения в бассейне и в воде. Ознакомить с разными способами плавания – кроль на груди (картинки). Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Вспомнить с детьми правила поведения на воде. 2. Рассмотреть картинки с разными способами плавания кроль на груди и на спине). <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку. С игрушкой окунуться под воду (2 мин). 2. Окунуться в воду с головой все вместе, стоя в кругу и держась за руки (3-4 раза). 3. Игра «Невод» (2-3 мин). 4. Показать, кто и как умеет плавать.
<b>Занятия № 3-4</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать учить детей, войдя в воду, погружаться с головой. Упражнять в передвижении парами, держась за руки. Воспитывать смелость.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. 2. Присесть поочередно, держась за руки (8-10 раз). 3. В упоре сидя поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе (5-6 раз). 4. Держась за руки, попрыгать на месте (14-16 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и сложив руки лодочкой (1-2 мин). 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу упасть в воду, вытянув руки вперед. Встать, стараться не вытирать лицо руками (2-3 раза). 4. Стоя парами друг другу и держась за руки, выполнять поочередно погружения в воду с головой (5-6 раз). 5. Игра «Сердитая рыбка».
<b>Занятия № 5-6</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо после погружения в воду с головой. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. Активизировать умения детей.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба на месте высоко поднимая колени (40 сек). 2. Совершать круговые вращения прямыми руками поочередно вперед и назад (8-12 раз). 3. Стоя, руки на поясе. Делать вдох, наклонившись вперед сделать энергичный выдох (4-6 раз). 4. В упоре сидя поднять прямые ноги и удерживать их под углом 45 градусов (3-4 раза по 3-4 сек). 5. Прыжки на двух ногах (18 раз).



		<p><b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, ходить вдоль бортика, помогая себе руками (1-2 мин). 2. Бегать медленно и быстро; с разбега падать в воду, погружаясь с головой. Не вытирать лицо руками (2-3 мин). 3. Сделать глубокий вдох, присесть, опустить лицо, сделать быстрый выдох (3-4 раза). 4. Игра «Найди себе пару».</p>
Занятия № 7-8	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Научить детей всплывать и лежать на воде. Ознакомить с упражнениями, помогающими всплытию, продолжать учить детей делать полный вдох и выдох в воду. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки. 2. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. 3. Присесть и встать 6-10 раз подряд. 4. Стоя на одной ноге, покачать другой.</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Стоя в кругу, погружаться в воду с головой. Делать выдох в воду (4-6 раз). 2. Присесть, обхватить колени руками, подбородок на поверхности воды. Сделать вдох и опустить голову под воду (2-3 раза). 3. Держась за поручень руками, вытянуть ноги назад прямые. Сделать вдох, оторвать руки от поручня и, спрятав лицо, попытаться полежать на воде. 4. Игра «Невод».</p>
<b>Ноябрь</b>		
Занятия № 1-2	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Приучать ориентироваться в воде.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Вращательные движения двумя руками одновременно назад и поочередно правой и левой руками (5-6 раз). 2. Движения прямыми ногами сидя на полу в упоре сзади (10-15 раз). 3. Присесть, обхватить колени руками, опустить голову (8-10 раз).</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Сделать вдох и выдох в воду (6-8 раз). 2. Попытаться выполнить упражнения «Поплавок» и «Звезда». Всплывать и лежать на воде, задержав дыхание с помощью тренера (4-5 раз). 3. Прыжки вверх, энергично отталкиваясь от воды и приседать, как можно ниже, не держась за поручень (3-4 раза).</p>

<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>          Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед-назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивления воды. Приучать действовать организованно, не толкаясь.</p>	<p>4.Игры с плавающими игрушками.</p> <p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба на носках и лёгкий бег на месте. 2.То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления (40 сек). 3.Стоя поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) (5-6 раз). 4.В упоре сидя на бортике, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно (10-12 раз).</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1 .Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. 2.Присесть, погружаясь в воду с головой (4-5 раз). 3.Подпрыгивать на месте, отталкиваясь от воды руками («Кто выше?») (7-8 раз). 4.Опереться руками о дно спереди на мелководье и принять горизонтальное положение («Покажи пяточки»). Поднимать ноги попеременно вверх-вниз (2-3 раза). 5.Бег в воде, догоняя друг друга (4-5 раз).</p>
<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>          Продолжать учить детей задерживать дыхание под водой; открывать в воде глаза. Закреплять умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Воспитывать радость от занятий плаванием.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1.Повторить предыдущий комплекс. 2.Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелу», подняться на носки и опуститься на стопы.</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1.Войти в воду, окунуться с головой. 2.Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, погрузиться под воду. Вынырнуть, сделать выдох (3-4 раза) 3. Стоя в кругу, опустить голову под воду, открыть глаза и посмотреть на свои ладошки (3-4 раза). 4.В упоре лежа на прямые руки, двигать прямыми ногами вверх-вниз по 3-4 раза. 5.Игра «Бегом за мячом»</p>
<p><b>Занятия № 7-8</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>          Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, подняться на носки, поднять руки вверх «Стрелочкой», опуститься на всю ступню (4-5 раз). 2. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, выдох (5-6 раз). 3. В упоре сидя приподнять</p>

	<p>выдох. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. Разучивать движения ногами.</p>	<p>прямые ноги и двигать ими попеременно (до 1 мин). 4. Стоя делать круговые движения назад одновременно двумя руками (10-15 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Ходить поперек бассейна в полуприсяде, опираясь руками о доску (1-2 мин). 2. Делать брызги, энергично хлопая по воде руками (10-12 раз). 3. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, опуститься под воду, сделать выдох (4-5 раз). 4. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой (2-3 мин). 5. Игра «Медвежонок». 6. Выдохи в воду.</p>
<b>Декабрь</b>		
<p><b>Занятия № 1-2</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Ознакомить с открыванием глаз в воде. Продолжать учить детей всплывать и лежать на поверхности воды. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, вытягиваться стрелочкой.. (8-9 раз). 2. Присесть, обхватить колени руками, выпрыгнуть вверх (8-9 раз). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох. Выпрямиться, сделать вдох (5-6 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Ходить и бегать в разных направлениях (40 сек). 2. Попробовать лечь на воду, на грудь и двигать ногами вверх-вниз (3-4 раза). 3. Посмотреть через воду на свои ладошки и ноги без погружения (4-5 раз). 4. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна (5-6 раз). 5. Игра «Пузыри», «Ледокол».</p>
<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Ознакомить со скольжением на груди. Формировать умения открывать в воде глаза. Активно выполнять задания тренера.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> Повторить предыдущий комплекс. <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой. 2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох (5-6 раз). 3. Поднимать со дна бассейна предметы, глаза открыты (2-3 раза). 4. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад (1-2 мин). 5. Держась за поручень вытянутыми</p>

		руками, оттолкнуться от дна и вытянуть ноги так, чтобы они всплыли. Голову опустить в воду (1-2 мин).
<b>Занятия № 5-6</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде; осваивать движения ног кролем. Воспитывать инициативу и находчивость.	<b><u>На суше:</u></b> 1.Стоя, ноги слегка расставить, делать круговые движения руками (8-10 раз). 2.Сидя на полу, ноги вытянуть, наклониться, вытянув руки вперед. Затем сесть прямо, прижать согнутые руки к туловищу («Плывём на лодке» 5-6 раз). 3.Лечь на живот, руки под подбородком. Приподнять прямые ноги, двигать ими вверх-вниз (2-3 раза по 6-8 движений). 4.Поднять руки вверх, сделать «лодочку», опустить подбородок вниз (2-3 раза). <b><u>В воде:</u></b> 1.Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук (1-2 мин). 2.Окунуться с головой (5-6 раз). 3. Принять на мелком месте упор лежа. Упражняться в движении ногами вверх-вниз (1-2 мин). 4.Ходить по дну на руках, двигая ногами и делая выдох в воду (1-2 мин). 5.Подныривать под лежащий на воде обруч (4-5 раз). 6.Игра «Жучок-паучок»
<b>Занятия № 7-8</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. Разучивать движения ногами.	<b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, подняться на носки, поднять руки вверх «Стрелочкой», опуститься на всю ступню (4-5 раз). 2. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, выдох (5-6 раз). 3.В упоре сидя приподнять прямые ноги и двигать ими попеременно (до 1 мин). 4.Стоя делать круговые движения назад одновременно двумя руками (10-15 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Ходить поперек бассейна в полуприсяде, опираясь руками о доску (1-2 мин). 2. Делать брызги, энергично хлопая по воде руками (10-12 раз). 3. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, опуститься под воду, сделать выдох (4-5 раз). 4. Пройти в обруч,

		опущенный в воду, окунаясь с головой (2-3 мин). 5. Игра «Медвежонок». 6.Выдохи в воду.
<b>Январь</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Ознакомить со скольжением на груди. Формировать умения открывать в воде глаза. Активно выполнять задания тренера.	<b><u>На суше:</u></b> Повторить предыдущий комплекс. <b><u>В воде:</u></b> 1.Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой. 2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох (5-6 раз). 3. Поднимать со дна бассейна предметы, глаза открыты (2-3 раза). 4. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад (1-2 мин). 5.Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и вытянуть ноги так, чтобы они всплыли. Голову опустить в воду (1-2 мин).
<b>Занятия № 3-4</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать учить открывать глаза в воде. Продолжать учить детей всплывать и лежать на поверхности воды. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения.	<b><u>На суше:</u></b> 1.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, вытягиваться стрелочкой.. (8-9 раз). 2.Присесть, обхватить колени руками, выпрыгнуть вверх (8-9 раз). 3.Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох. Выпрямиться , сделать вдох (5-6 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1.Ходить и бегать в разных направлениях (40 сек). 2.Попробовать лечь на воду, на грудь и двигать ногами вверх-вниз (3-4 раза). 3.Посмотреть через воду на свои ладошки и ноги без погружения (4-5 раз). 4.Достать игрушки, лежащие на дне бассейна (5-6 раз). 5.Игра «Пузыри», «Ледокол».
<b>Занятия № 5-6</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Учить детей лежать на воде, двигаться в воде прямо, боком. Ознакомить с движениями ног в скольжении. Отрабатывать согласованность действий.	<b><u>На суше:</u></b> 1.Ходьба на месте приставным шагом вправо и влево (по 5 раз). 2.Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох. Энергично выпрямиться (5-6 раз). 3.Наклон вперед. Выполнять одновременные движения двумя руками вперед-назад (8-10 раз). 4.В упоре лёжа сзади на

		<p>предплечья приподнять прямые ноги от пола. Двигать ими вверх-вниз (8-10 раз).</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, погрузиться с головой, сделать выдох в воду (4-6 раз). 2. Ходьба вправо и влево приставными шагами, держась за руки (1-2 мин). Всем вместе окунуться по шею. 3. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох. Сгруппироваться, всплыть, сделать постепенный выдох в воду, выпрямиться (3-4 раза). 4. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами как при плавании кролем (2-3 мин).</p>
<p><b>Занятия № 7-8</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать учить открывать глаза в воде. Продолжать учить детей всплывать и лежать на поверхности воды. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, вытягиваться стрелочкой.. (8-9 раз). 2. Присесть, обхватить колени руками, выпрыгнуть вверх (8-9 раз). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох. Выпрямиться, сделать вдох (5-6 раз).</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Ходить и бегать в разных направлениях (40 сек). 2. Попробовать лечь на воду, на грудь и двигать ногами вверх-вниз (3-4 раза). 3. Посмотреть через воду на свои ладони и ноги без погружения (4-5 раз). 4. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна (5-6 раз). 5. Игра «Пузыри», «Ледокол».</p>
<p><b>Февраль</b></p>		
<p><b>Занятия № 1-2</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать учить правильному положению стопы в воде. Правильному положению прямых ног, попеременной их работе. Воспитывать усердие и упорство.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Сидя на подстилке, сильно вытянуть носки, а затем потянуть носки на себя (10-12 раз). 2. В том же положении носок одной ноги вытягивать, а другой – сгибать (10-12 раз). Ноги в коленях выпрямлены. 3. В том же положении – коснуться большими пальцами ног подстилки, для чего необходимо слегка повернуть стопу (10-12 раз).</p>

		<p>4.В том же положении, в упоре сзади, приподнять прямые ноги на 20 см и удержать их (25-30 сек).  <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду и самостоятельно окунуться. 2. Сидя в воде в упоре сзади. Работать прямыми ногами вверх-вниз не поднимая стоп из воды в высоком темпе (8-10 раз по 20-30 сек). 3. Бег по воде, активно помогая себе руками, вода на уровне пояса. Руки работают как вёсла, кисть развернута ладонью назад, пальцы рук сомкнуты (1 мин). 4. Зкрыв рот, опустить лицо в воду; поднять лицо из воды. Не вытирая его руками (5-6 раз). 5. Игра «Карусели».</p>
<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>  Продолжать учить детей двигаться в воде прямо, боком. Ознакомить с движениями ног в скольжении. Отрабатывать согласованность действий.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба на месте приставным шагом вправо и влево (по 5 раз). 2. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох. Энергично выпрямиться (5-6 раз). 3. Наклон вперед. Выполнять одновременные движения двумя руками вперед-назад (8-10 раз). 4. В упоре лёжа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола. Двигать ими вверх-вниз (8-10 раз).  <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, погрузиться с головой, сделать выдох в воду (4-6 раз). 2. Ходьба вправо и влево приставными шагами, держась за руки (1-2 мин). Всем вместе окунуться по шею. 3. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох. Сгруппироваться, всплыть, сделать постепенный выдох в воду, выпрямиться (3-4 раза). 4. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами как при плавании кролем (2-3 мин).</p>
<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>  Закреплять умение открывать под водой глаза. Делать правильно вдох и выдох.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонь на ладонь, вытягиваться стрелочкой (8-9 раз). 2. Присесть, обхватить колени руками, выпрыгнуть вверх (8-9 раз).</p>

	<p>Продолжать учить лежать на воде при помощи опоры.          Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения.</p>	<p>3.Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох. Выпрямиться , сделать вдох (5-6 раз).  <u><b>В воде:</b></u> 1.Ходить и бегать в разных направлениях (40 сек). 2.Попробовать лечь на воду, на грудь и двигать ногами вверх-вниз (3-4 раза). 3.Посмотреть через воду на свои ладошки и ноги без погружения (4-5 раз). 4.Достать игрушки, лежащие на дне бассейна (5-6 раз). 5.Игра «Пузыри», «Ледокол».</p>
<p><b>Занятия № 7-8</b></p>	<p><u><b>Программное содержание:</b></u>          Продолжать учить детей погружаться в воду с головой; делать выдох в воду; задерживать дыхание.          Тренироваться в лежании на воде.</p>	<p><u><b>На суше:</b></u> 1.Бег на месте с различным положением рук (40 сек). 2.О.с., наклониться вперед и поднять руки вверх; смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки (8-19 раз). 3.О.с., подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой (8-10 раз). 4.в парах, держась за руки, поочередно приседать и делать выдох (по 5 раз). 5.Повторить движения ног как при кроле (1-2 мин).  <u><b>В воде:</b></u> 1.Войти в воду; прыгая на двух ногах, продвигаться вперед, затем окунуться в воду с головой (1 мин). 2.Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание, опуститься под воду, выпрямиться и сделать выдох (5-6 раз). 3.Принять упор лежа с опорой на предплечья, вытянуть ноги и делать движения прямыми ногами как при кроле (1 мин). 4.Стоя в воде, раскинуть руки, задержать дыхание и лечь на воду на грудь. Сосчитать до трех, встать и сделать выдох (4-5 раз).5.Игра «Караси и щука».</p>
<p><b>Март.</b></p>		
<p><b>Занятия № 1-2</b></p>	<p><u><b>Программное содержание:</b></u>          Закреплять умение работать ногами у бортика; лежать на</p>	<p><u><b>На суше:</b></u> 1.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, вытягиваться стрелочкой (8-9 раз). 2.Присесть,</p>



	<p>груди с доской. Учить лежать на спине с доской; упражнять в умении скользить по воде на груди; выполнять выдохи в воду.</p>	<p>обхватить колени руками, выпрыгнуть вверх (8-9 раз). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох. Выпрямиться, сделать вдох (5-6 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Вход в воду самостоятельно. 2. Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени, помогая руками, с поворотами и т.д. 3. Бег по бассейну парами (1-2 мин). 4. Опуститься под воду с головой, сделать выдох (5-6 раз). 5. Держась за доску, лежать на груди, делать выдох в воду (10 сек делать, 10 сек-отдых). 5. Положив доску под голову, лежать на спине (1-2 мин). 6. Игровые упражнения «Кто выше?», «Весёлые ребята».</p>
<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой. Открывать глаза. Двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. Приучать внимательно слушать тренера, быстро и организованно действовать по сигналу.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Сесть на пятки и вытянуть носки. Взявшись двумя руками за одно колен, плавным движением пытаться его поднять. То же с др. коленом (10-12 раз). 2. Сидя на коврикe, выполнять попеременные движения прямыми ногами без опоры руками (10-15 раз). 3. Лёжа на животе и держась руками за скамейку, выполнять попеременные движения прямыми ногами сверху вниз. Голова опущена (10 движений 3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах ввысь. <b><u>В воде:</u></b> 1. С разбега упасть в воду, окунувшись с головой (2-4 раза). 2. Поднять руки вверх, положив ладони одна на другую, слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользить по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание (4-6 раз). 3. Парами, держась за руки, поочерёдно приседать, погружаясь с головой и делая выдох, «Насос» (3-4 раза). 4. Игра «На буксире» с движением ног. 5. Выдох в воду (7-8 раз). 6. Игра «Мы весёлые ребята с бегом»</p>

<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать учить детей скольжению на груди. Ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении. Воспитывать организованность.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба и бег на месте, высоко поднимая колени (1 мин). 2. Ноги вместе, руки вверх ладонями. Наклониться вперёд, достать носки ног, выпрямиться (6-8 раз). 3. Принять положение «Стрела», поднимаясь на носки (6 раз). 4. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой (10 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Ходьба поперёк бассейна спиной вперёд, загребая руками (2-4 раза). 2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны (6-8 раз). 3. Держась за поручень, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох (5-6 раз). 4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна в положении «стрела» (4-5 раз). 5. Игра «Хоровод».</p>
<p><b>Занятия № 7-8</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Закреплять умение свободно лежать на воде и всплывать. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. Воспитывать смелость.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> Повторить комплекс из занятий № 14-15. <b><u>В воде:</u></b> Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой (5-6 раз). 2. Поднять руки вперёд-вверх, сделать вдох, задержать дыхание. Наклониться вперёд, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды. Плавать, как «Звезда» (4 раза). 3. Из положения «звезда» вытянуть, напрячь руки и ноги. Слегка развести их в стороны (3 раза). 4. Проскользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду (4-6 раз). 5. Игра «Поезд в туннель»</p>
<p><b>Апрель</b></p>		
<p><b>Занятия № 1-2</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Закреплять умения всплывать и лежать на воде. Упражнять в выдохе в воду. Воспитывать</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Бег на месте с различным положением рук (40 сек). 2. О.с., наклониться вперед и поднять руки вверх; смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки (8-19 раз). 3. О.с., подняться на носки,</p>

	<p>смелость и позитивное отношение к плаванию.</p>	<p>поднять руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой (8-10 раз). 4.в парах, держась за руки, поочерёдно присесть и делать выдох (по 5 раз). 5.Повторить движения ног как при кроле (1-2 мин). <b><u>В воде:</u></b> Ходьба, бег и прыжки, погружение в воду с головой(1-2 мин). 2.Упор лёжа, вытянуть ноги назад, лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении сделать вдох и, задержав дыхание, опустить лицо в воду (считать до 10). Встать, сделать выдох (6-8 раз). 3.Оперевшись руками о колени, совершать постепенный выдох в воду. К концу выдоха начать поднимать лицо из воды (4-5 раз). 4.Поднять руки вверх-вперёд, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться и плавно лечь на воду. Плавать, как «медуза» (3-4 раза). 5.Игры «Коробочка», «Караси и щука».</p>
<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Разучить с детьми новые игры на воде.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> тот же комплекс. <b><u>В воде:</u></b> Игры с погружением в воду с головой: «Морской бой», Насос»; с выдохом в воду: «Резвый мячик», «Качели»; с открыванием глаз в воде: «Смелые ребята», «Нырни в обруч»</p>

**Занятия № 5-6**

**Программное содержание:**

Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. Отрабатывать движения прямыми ногами. Формировать навык лежания на спине. Воспитывать смелость.

**На суше:** 1.Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню (4 раза). 2.Ходьба и лёгкий бег на месте на носках (1 мин). 3.Вращения прямыми руками вперед и назад(4-5 раз). 4.Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, держать дыхание на счёт «раз-два». На счёт 3-6 сделать выдох (2-3 раза). 5.Попрыгать, как лягушка (до 1 мин).

**В воде:** 1.Войти в воду и бегать парами, держась за руки от бортика к бортику (2 раза). 2.Упражнения в парах «Кто больше пробудет под водой и сделает больше пузырей (3-4 раза).3.Держась за поручень руками, выполнять движения ногами «кроль» (2-3 мин).

<p><b>Занятия № 7-8</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>          Учить детей всплывать и лежать на спине. Подготовить к разучиванию движений руками. Закреплять умение ориентироваться в воде во время движения.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1.Стоя, руки за головой. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову (2-3 раза). 2.Ноги слегка расставлены. Делать круговые движения руками поочередно вперед-назад (5-6 раз). 3.Наклоны вперед, руки в стороны (3-4 раза). 4.Лёжа на животе на коврик. Делать движения прямыми ногами вверх-вниз (2 раза по 30 сек).</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1.Войти в воду. Держась за поручень, делать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание, сосчитать до 5, сделать выдох (4-5 раз). 2.Повторить упражнение лежание на груди по 2 раза каждое. 3.Стоя в воде по пояс, руки вниз. Делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину. Всплыть к поверхности воды и лежать в таком положении. Дышать свободно (по мере своих сил).4.Стоя в воде по пояс, делать руками упражнение «Мельница» вперед (1 мин). 5.Игра «Роса».</p>
-----------------------------	---	---

*Май.*

**Программное содержание:** Диагностика. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных за год

## **9. Перспективный план образовательной деятельности старшей и подготовительной групп**

### ***Задачи:***

- 1) Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине.
- 2) Совершенствовать технику плавания выбранным способом.
- 3) Способствовать закаливанию организма детей.
- 4) Содействовать формированию правильной осанки.
- 5) Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

### ***Ожидаемый результат:***

- . В результате обучения по данной программе в течение 3-4 учебных годов, дети данной группы могут:
- двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки и другие упражнения
  - выполнять многократные выдохи в воду
  - плавать способом кроль на груди без движения рук
  - плавать способом кроль на спине без движения рук
  - плавать способом кроль на груди и на спине с движением рук и ног
  - выполнять элементы плавания брасс, дельфин

## Тематический план по обучению плаванию для старшей и подготовительной группы.

№	Тема	Количество часов
1	Знакомые упражнения, правила поведения в бассейне	1
2	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль»	1
3	Погружения под воду подряд	1
4	Работа ног плавая на спине	1
5	Плавание на спине с цепочкой	1
6	Плаваем на груди с цепочкой	1
7	Лежим на груди с цепочкой	1
8	Скользим на груди	1
9	Упражняемся в технике плавания	1
10	Скольжение на груди	1
11	Работа ногами стилем «кроль»	1
12	Входим в воду скольжением	1
13	Задерживаем дыхание	1
14	Координация в работе рук и ног	1
15	Держаться на поверхности воды	1
16	Плавание	1
17	На груди с полной координацией	1

18	Отрабатываем навыки плавания	1
19	Скольжение е на спине	1
20	Скольжение и плавание на спине	1
21	Плавание на спине	1
22	Скользить и плавать на спине	1
23	Отрабатываем технику плавания на груди	1
24	Плавание на груди и спине	1
25	Отрабатываем технику плавания	1
26	Играем и плаваем	1
27	Отрабатываем работу рук, плавая на спине	1
28	Отрабатываем технику плавания	1
29	Скольжение сквозь обруч	1
30	Свободное плавание	2
31	Скольжение сквозь обруч	1
32	Техника плавания	1
33	Итоговая деятельность	1
34	Свободное плавание	2
Итого		36



**Октябрь**

<p><b>Занятия № 1-2</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Вспомнить правила поведения в бассейне. Вспомнить методы всплывания и лежания на воде на груди. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Бег на месте с различным положением рук (40 сек). 2. О.с., наклониться вперед и поднять руки вверх; смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки (8-19 раз). 3. О.с., подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой (8-10 раз). 4. в парах, держась за руки, поочередно приседать и делать выдох (по 5 раз). 5. Повторить движения ног как при кроле (1-2 мин). <b><u>В воде:</u></b> 1. Присесть под воду с головой, сделав глубокий вдох и постепенный выдох (10-12 раз подряд с перерывами 3-4 раза). 2. Выполнить упражнение «Мельница» вперед-назад (10-12 раз). 3. Двигаясь вдоль бортика, выполнять движения ногами, как при кроле, с поддержкой товарища (10 раз). 4. Сделать несколько раз «поплавок»; затем из этого положения выпрямиться и сделать «стрелу». 5. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища подгребать ими (3-4 раза). 6. Игры: «Невод», «Кто как плавает».</p>
<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Разучить скольжение на спине. Ознакомиться с движениями ног, лёжа на спине. Приучать действовать по сигналу.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба в полуприсяде, руки за спиной (1 мин). 2. Поднимать руки вверх с хлопками над головой (5-6 раз). 3. Наклониться вперед, упражнение «Мельница» (10-12 раз). 4. Присесть, обхватить голову руками, спрятать голову в колени, встать (4-5 раз). 5. В упоре лежа сзади на предплечья, двигать ногами вверх-вниз (1-2 мин).</p>

		<p><b><u>В воде:</u></b> 1.Бегать в воде в разных направлениях; по сигналу упасть в воду с головой, по 2 сигналу сделать «медузу», по 3 – «Поплавок» (1-2 раза). 2.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду (6 раз). 3.Лёжа на спине, держась за поручень, выполнять движения прямыми ногами (1 мин). 4.Поднимать со дна игрушки с открытыми глазами (10-12 раз).</p>
Занятия № 5-6	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Закреплять навык открывания глаз в воде, показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> Повторить упражнения из предыдущих комплексов. Опробовать способы удержания плавательной доски.</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открыванием глаз в воде, посмотреть друг на друга (2-3 раза). 2. То же, выполняя выдох в воду (3-4 раза). 3. Взять доску двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской (5-6 раз). 5.Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду (4-6 раз). 6.Скольжение на спине (3-4 раза). 7.Игры: «Водолазы», «Щука».</p>
Занятия № 7-8	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. Воспитывать взаимовыручку.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (до 1 мин). 2. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют друг друга) (5-6 раз). 3.Наклониться, руки вытянуть вперёд, сделать гребок одной рукой – опустить её вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперёд. Тоже другой (3-4 раза). 4.Прыжки на одной ноге поочередно (по 10 раз).</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду (2-3 раза). 2. Дуть на игрушку как можно сильнее и дольше (5-6 раз). 3. Держа в руках</p>

		доску, оттолкнуться от бортика и проскользнуть до конца бассейна (4 раза). 4. Работать прямыми ногами во время скольжения на груди с предметом в руках, задержав дыхание (1-2 мин). 5. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуть вперёд, подбородок в воде. Сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперёд (10 раз). 6. Игра «Смелые ребята»
--	--	--

## Ноябрь

Занятия № 1-2	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>          Разучивать согласование движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Учить детей скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать умение скользить на спине. Согласовывать действия.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Перекаты на всю ступню (6-8 раз). 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперёд, сгибая ноги назад (по 30 сек). 3. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивать голову вправо (влево), делать вдох, а прямо – выдох (4-5 раз). 4. Имитировать движения рук при плавании кролем.  <b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду, окунуться, сделать выдох в воду (4-6 раз). 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду. Повернуть голову, сделать вдох, погрузить лицо в воду и сделать выдох (3-4 раза). 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем (3-4 раза). 5. Скольжение на спине, вытянув руки вверх (5-6 раз). 6. Совершенствовать движения ногами в скольжении на груди (2 мин). 7. Игра «Море волнуется раз».</p>
Занятия № 3-4	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>          Закреплять умения работать ногами у бортика, лежа на спине и груди с доской. Учить выполнять движения руками, лёжа на груди и спине.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (до 1 мин). 2. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют друг друга) (5-6 раз). 3. Наклониться, руки вытянуть вперёд, сделать гребок одной рукой – опустить её вниз-назад, слегка согнуть в</p>

	<p>Упражнять в умении скользить по воде на груди и спине, выполняя выдох в воду.</p>	<p>локте, вынести снова вперёд. Тоже другой (3-4 раза).  4.Прыжки на одной ноге поочерёдно (по 10 раз).  <b>В воде:</b> 1. Вход в воду самостоятельно. 2. Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени, помогая руками, с поворотом и т. д. (1-2 мин). 3. Бег по бассейну парами (2 круга). 4. Опуститься под воду с головой, сделать выдох (5-6 раз). 5.Держась за поручень, работать ногами, лёжа на груди (10 сек движения, 10 сек - отдых). То же на спине. 6.Игры: «Кто выше», «Поезд в тоннель».</p>
<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>  Закреплять навык всплывания и лежания на воде. Закрепить движения ног кролем во время передвижения по дну на руках. Продолжать осваивать выдохи в воду сериями.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Прodelать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и т.д. 2. Подняться на носки, потянуть руки вверх, опуститься, расслабиться (5-6 раз). 3. Повторить упражнение «Поплавок» (5-6 раз). 4. Наклониться вперед, делать круговые движения руками вперед – назад. Затем каждой рукой отдельно (10-12 раз).  <b>В воде:</b> 1.Зайти в воду и поменяться. 2.Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, медленно опуститься под воду и сделать «Поплавок» (5-6 раз). 3.Делать вдох, присесть под воду, выдох (по 10-12 раз). 4.принять упор лежа на грудь. Идти по дну работая ногами кролем (7-8 раз). 5.Игры: «Тюлени», «На буксире»,</p>
<p><b>Занятия № 7-8</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>  Упражнять детей в скольжении, отталкиваясь от бортика бассейна. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. Формировать умение</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1.Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню (4 раза). 2.Ходьба и лёгкий бег на месте на носках (1 мин). 3.Вращения прямыми руками вперед и назад(4-5 раз). 4.Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, держать дыхание на счёт «раз-два». На счёт 3-6 сделать выдох (2-3 раза). 5.Попрыгать, как лягушка (до 1 мин).</p>

	скользить на спине. Воспитывать смелость.	<b><u>В воде:</u></b> 1. Войти в воду и упасть в неё. 2. Держась руками за поручень, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох (4 раза). 3. Скользить на груди после отталкивания от бортика бассейна (2-4 раза). 4. То же на спине руки вверх. 5. Опираясь руками о дно и лежа на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержать дыхание, сосчитать до 5, встать (4-5 раз). В том же положении чередовать вдох и выдох в воду(4-5 раз). 6.Игра «Смелые ребята».
<b>Декабрь</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Закреплять умение работать ногами у бортика, лёжа на груди и спине с доской. Учить выполнять движения руками лёжа на груди и спине. Упражнять в умении скользить по воде на груди и спине. Выполнять выдох в воду.	<b><u>На суше:</u></b> 1.Стоя, руки за головой. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову (2-3 раза). 2.Ноги слегка расставлены. Делать круговые движения руками поочередно вперед-назад (5-6 раз). 3.Наклоны вперед, руки в стороны (3-4 раза). 4.Лёжа на животе на коврик. Делать движения прямыми ногами вверх-вниз (2 раза по 30 сек). <b><u>В воде:</u></b> 1. Ходьба в полуприсяде, помогая себе руками (1 мин). 2. Упражнение «Мельница» вперёд – назад (по 10 раз). 3. Бег по бассейну, работая руками (1 мин). 4. Плавание на груди с доской в руках кролем (4 бассейна). 5.Плавание на спине, доска лежит на животе(3 бассейна). 6.Плавание волчком с поворотом вокруг себя, руки прямые (10 раз).7.Игра «Морской бой». 8.Свободное плавание.
<b>Занятия № 3-4</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и спине. Упражнять в выдохе в воду сериями и с поворотом головы для вдоха. Закреплять	<b><u>В воде:</u></b> 1. По сигналу сделать вдох, погрузиться под воду и выполнять через приоткрытый рот непрерывный и продолжительный выдох (5-6 раз). 2. Присесть и делать выдох в воду по 10 раз подряд. 3.Наклониться, опереться руками о колени, положить щеку на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо под водой.

	<p>навык всплывания и лежания на воде.</p>	<p>Сделать вдох, погрузить лицо в воду, выдох, пуская пузыри (6-7 раз). 4. Скольжение на груди и на спине способом кроль с работой рук и без (4 бассейна). 5. Упражнение «поплавок» переходящий в «звездочку». 6.Игра «Мы веселые ребята», «Тоннель».</p> <p>Занятия № 5-6</p> <p><u>Программное содержание:</u> Учить детей движениям рук и ног при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p> <p><b><u>На суше:</u></b> 1.Выполнять движения рук и ног, как при кроле на груди и спине. 2.Повторить упражнения на дыхание.</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Скольжение на груди и на спине (по 8-10 раз). 2. Движения ногами кролем на груди и на спине с опорой на месте (2-3 мин). 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лёжа в упоре на прямые руки (14-16 раз). 4. Наклониться вперёд, положить подбородок на воду; одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения «кроль».</p> <p>5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи движения ног с доской в руках (2 мин). 6.Свободное плавание.</p>
<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Учить детей движениям рук и ног при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1.Выполнять движения рук и ног, как при кроле на груди и спине. 2.Повторить упражнения на дыхание.</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Скольжение на груди и на спине (по 8-10 раз). 2. Движения ногами кролем на груди и на спине с опорой на месте (2-3 мин). 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лёжа в упоре на прямые руки (14-16 раз). 4. Наклониться вперёд, положить подбородок на воду; одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения «кроль».</p>

		5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи движения ног с доской в руках (2 мин).
<b>Занятия № 7-8</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Обучать скольжению на груди и на спине с различным положением рук. Обучать движению ногами кролем у бортика и в движении.	<b><u>На суше:</u></b> 1.Руки вверх, потянуться (10-12 раз). 2.Вращение рук вперед – назад одновременно и попеременно (по 10 раз). 3.В упоре сидя двигать прямыми ногами как при кроле. <b><u>В воде:</u></b> 1.Сидя, упор сзади. Двигать ногами как при кроле на спине (2 мин). 2. Выдохи в воду у бортика, глаза открыта (10 раз). 3.Скольжение на груди с задержкой дыхания (6 раз). 4.Скольжение на груди с последующими движениями ногами (8 раз). 5.Скольжение на груди с различными положениями рук: на пояс, вперед, вверх, вниз, попеременно и т.д. ( по 3 раза). 6.Плавание на спине с поплавком за головой с движением ног (3 раза). 7.Игра «Водолазы».
<b>Январь</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Упражнять в движении ног кролем. Продолжать учить правильному дыханию.	<b><u>На суше:</u></b> 1.Стоя на одной ноге, движение другой, как при кроле; тоже на другой (8-9 раз). 2.В упоре лёжа на скамейке, работа ног кролем на груди (1 мин). <b><u>В воде:</u></b> 1. Безопорное плавание на груди кролем с помощью одних ног с различным положением рук, лицо опущено в воду (4 бассейна). 2. Опорное движение ног кролем на спине (4 бас.) 3. Продвигаясь вперед, наклонившись, руки внизу, делать энергичный и полный выдох в воду (10-12 раз). 4.То же, поворачивая голову для вдоха в сторону. 5. Плавание кролем на груди при помощи одних ног с опорой о доску, дыхание произвольное (4 бассейна). 6. По желанию детей.
<b>Занятия № 3-4</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Учить детей плавать на груди с	<b><u>На суше:</u></b> 1.Стоя, руки за головой. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову (2-3 раза). 2.Ноги

	предметом в руках при помощи движения ног. Упражняться в скольжении на спине. Развивать ориентировку в воде.	слегка расставлены. Делать круговые движения руками поочередно вперед-назад (5-6 раз). 3. Наклоны вперед, руки в стороны (3-4 раза). 4. Лёжа на животе на коврик. Делать движения прямыми ногами вверх-вниз (2 раза по 30 сек). <b><u>В воде:</u></b> 1. Войдя в воду, нырнуть и вынырнуть в обруче, плавающим на поверхности воды (4-5 раз). 2. Стоя лицом к бортику, руки вниз. Свободно лечь на воду на спину, руки держать у бёдер. Оттолкнувшись ногами, скользить на спине (5-6 раз). 3. Лёжа на груди, держаться руками за поручень. Выполнять движения ног, сочетая с дыханием (1 мин). 4. Плавать на груди при помощи движения ног, с доской в руках (4 бас.). 5. Игра «Охотники и утки».
<b>Занятия № 5-6</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Обучение плаванию кролем на груди и на спине по элементам. Развивать координацию движений.	<b><u>На суше:</u></b> 1 «Мельница» вперед – назад (по 10 раз). 2. В упоре сидя, делать движения прямыми ногами вверх – вниз (10-12 раз). 3. Сделать вдох, задержать дыхание и постепенный выдох (5-6 раз). <b><u>В воде:</u></b> Сидя, упор сзади. Движения ногами вверх – вниз (1 мин). 2. Упор лежа. Движения ногами вверх – вниз (1 мин). 3. Лёжа на груди, движения ногами кролем с выдохом в воду (7-8 раз). 4. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания (4 бассейна). 5. Упражнение «Звезда». 6. Скользить на спине с движением ногами с доской за головой (4 бас.) 7. Упражнение «Звезда» на спине. 8. Игра «Держись».
<b>Февраль</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Обучение плаванию на груди и на спине по элементам.	<b><u>На суше:</u></b> 1 «Мельница» вперед – назад (по 10 раз). 2. В упоре сидя, делать движения прямыми ногами вверх – вниз (10-12 раз). 3. Сделать вдох, задержать дыхание и постепенный выдох (5-6 раз).



	<p>Воспитание смелости, не боязни воды.</p>	<p><b><u>В воде:</u></b> 1. Упор сзади – работа ног кролем на спине (1 мин). 2. Упор лёжа – работа ног кролем на груди (1 мин). 3. Выдохи в воду, глаза не вытирать (8 раз). 4. Лицо опустить в воду – работа ног (10 раз). 5. Скольжение на груди (2 раза). 6. Скольжение на груди с работой ногами (6 раз). 7. Скольжение на спине с поплавком за головой (6 раз). 8. Скольжение на спине с поплавком, за головой на животе с работой ног (6 раз).</p>
<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать упражнять детей в движении рук как при кроле на груди и спине.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню (4 раза). 2. Ноги слегка расставлены. Делать круговые движения руками поочередно вперед-назад (5-6 раз). 3. Наклоны вперед, руки в стороны (3-4 раза). 4. Вращение рук вперед – назад одновременно и попеременно (по 10 раз).</p> <p><b><u>В воде:</u></b> Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду (10-12 раз). 2. Скольжение на спине с движениями ног как при кроле с предметом на животе (1-2 мин). 3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках (4 бас.) 4. Лицо опустить в воду – работа ног (10 раз). 5. Скольжение на груди с доской в руках кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску. То же другой рукой (3-4 мин). 6. Пытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания. 7. Игры: «Морской бой», «Щука».</p>
<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Закрепить умение дышать в воде. Скольжение на спине и на груди способом кроль различными способами.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Сделать вдох, задержать дыхание и постепенный выдох (5-6 раз). 2. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, держать дыхание на счёт «раз-два». На счёт 3-6 сделать выдох (2-3 раза). 3. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивать</p>

		<p>голову вправо (влево), делать вдох, а прямо – выдох (4-5 раз). 4. Имитировать движения рук при плавании кролем.</p> <p><b><u>В воде:</u></b> Войти в бассейн, погрузиться с головой под воду (10-12 раз). Скольжение на груди «Стрела» (4 раза). 3. Скольжение на спине, руки прижаты к телу или вытянуты вверх (5 раз). 4. Работа ногами кролем лежа на груди у бортика (2-3 мин). 5. Делать глубокий вдох и постепенный выдох в воду, лёжа на груди (1 мин). 6. Скольжение на груди с доской в руках кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску. То же другой рукой (3-4 мин). 7. Попробовать плавать на груди и на спине с задержкой дыхания.</p>
<b>Занятия № 7-8</b>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать закреплять с детьми скольжение на груди и на спине с работой ног. Упражнять в плавании с выдохом в воду, с поворотом головы для вдоха.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Наклоны вперед, в стороны (по 8 раз). 2. Упражнение «Мельница» (по 8 раз каждой рукой вперед и назад). 3. Имитация плавания с поворотом головы для вдоха и выдоха (по 5 раз). 4. В упоре лёжа, работа ног кролем (10 раз работа, 5 раз – отдых). 5. То же упражнение в упоре сидя.</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Упражнение «Поплавок» (5-6 раз). 2. Из положения «поплавок» сделать «звезду» (4-5 раз). 3. Скольжение на груди с доской в руках кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску. То же другой рукой (3-4 мин). 4. Скольжение на груди способом «ракета» (5-6 раз). 5. Скольжение на спине, руки вдоль туловища (5-6 раз). 6. Отработка дыхания с поворотом головы для вдоха (3-4 раза). 7. Свободное плавание детей.</p>
<b>Март</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Учит согласовывать движения рук</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Упражнения на дыхание (4-6 раз). 2. Упражнение «Мельница» (3-4 раза). 3. В упоре сидя,</p>

	<p>кролем с движениями ног в плавании на груди. Продолжать учить правильно дышать под водой.</p>	<p>движения прямыми ногами (носки оттянуты) вверх – вниз (4-5 раз). 4. Наклон вперёд, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Круговые движения руками вперед (4-5 раз).  <b><u>В воде:</u></b> 1. Скольжение на груди и на спине (2 бас.) 2. Плавание на груди при помощи движений ног кролем (3 бас.) 3. Работа рук кролем на груди без работы ног (2 бас.) 4. Плавание кроле на груди с работой рук и ног при помощи палочки и мячика ( 3-4 раза).5. Стоя в воде, сделать 5-6 выдохов в оду без перерыва. 6. Упражнения «поплавок», «торпеда» и «звезда» с задержкой дыхания и с выдохами в воду ( по 5-6 раз).</p>
<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>  Обучение плаванию способом кроль на спине по элементам и в полной координации</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> Повторение специальных упражнений.  <b><u>В воде:</u></b> 1. Выдохи в воду (10 раз). 2. Плыть на спине, поплавок за головой (4 раза). 3. Плыть на спине, руки вдоль туловища (3 раза). 4. Плыть, выполняя гребок одной рукой, затем другой на спине (2 бас.) 5. Упражнения «звезда» на спине. 6. Гребок двумя руками на спине (2 бас.) 7. Игры по желанию детей</p>
<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b>  Закреплять умение плавать в полной координации движений, используя поддерживающие средства и без них. Закреплять умение дышать под водой.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b>1. Упражнения на дыхание (4-6 раз). 2. Упражнение «Мельница» (3-4 раза). 3. В упоре сидя, движения прямыми ногами (носки оттянуты) вверх – вниз (4-5 раз). 4. Наклон вперёд, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Круговые движения руками вперед (4-5 раз).  <b><u>В воде:</u></b> 1. Упражнения на дыхание: погружение в воду с головой с постепенным выдохом в воду (12 раз). 2. Плавание на груди с работой рук, доска между ног ( 2 бас). 3. Плавание на груди с полной координацией работы рук и ног (2 бас). 4. Плавание на спине с предметом на животе (2бас). 5. Плавание на спине с полной координацией движений рук и ног (2 бас). 6.</p>

		Игры: «Сядь на дно», «Караси и карпы», «Борьба за мяч
<b>Занятия № 7-8</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать обучение плаванию способом кроль на груди по элементам и в полной координации. Закрепление пройденного материала	<b><u>На суше:</u></b> 1. Поднять руки к плечам, вверх, к плечам (8 раз). 2. Левая рука вытянута вперед, правая отведена назад. Повернуть голову вправо, сделать вдох, прямо – выдох. То же влево (по 5 раз). 3. Упражнение «Мельница» (10 раз). <b><u>В воде:</u></b> 1. Проплыть на груди, работая ногами, руки «стрелочкой» (4 раза). 2. Руки за спину. Делать поочередно вдох в сторону с выдохом в воду (10-12 раз). 3. Держать поплавков в левой руке, отвести правую руку назад, плыть на груди с поворотом головы вправо, делая вдох и выдох в воду (2 раза). 4. То же, поплавков в правой руке (2 раза). 5. Поплавков в правой руке. Плыть на груди, делая вдох влево. Выполнять гребок левой рукой и выдох в воду (4 раза). 6. То же правой. 7. Игра «Фонтаны».
<b>Апрель</b>		
<b>Занятия № 1-2</b>	<b><u>Программное содержание:</u></b> Упражнять детей в согласовании движений рук и ног с дыханием при кроле на груди и спине.	<b><u>На суше:</u></b> Повторить предыдущий комплекс упражнений. <b><u>В воде:</u></b> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду (12-14 раз). 2. Скольжение на спине, руки подняты вверх (10-12 раз) 3. Скольжение на груди и спине с движением ног кролем (2 мин) 4. Выдохи в воду счёт до 10 (3-4 раза) 5. Скольжение на груди с движениями рук и ног (2 бас) 6. Скольжение на спине с движениями рук и ног (2 бас) 7. Плавание в полной координации рук и ног с чередованием на задержке дыхания (3 бас.) 8. Игры: «Винт», «Кувырок в воде», «Невод».

<p><b>Занятия № 3-4</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Совершенствовать навыки детей в плавании в полной координации движений рук, ног и дыхания.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Наклоны вперёд, в стороны (по 8 раз). 2. Упражнение «Мельница» (по 8 раз каждой рукой вперёд и назад). 3. Имитация плавания с поворотом головы для вдоха и выдоха (по 5 раз). 4. В упоре лёжа, работа ног кролем (10 раз работа, 5 раз – отдых). 5. То же упражнение в упоре сидя. 6. Левая рука вытянута вперед, правая отведена назад. Повернуть голову вправо, сделать вдох, прямо – выдох. То же влево (по 5 раз).</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Плавание на груди и на спине с доской при помощи движений ног (по 3 мин) 2. Плавание на спине при помощи движений ног (2-3 мин) 3. Скольжение на груди с согласованием движений ног и рук кролем (2 бас.) 4. Плавание на груди с работой рук, ног и дыхания (2 бас.) 5. Плавание кролем на спине в полной координации (2 бас.) 6. Игры по выбору детей.</p>
<p><b>Занятия № 5-6</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Продолжать совершенствовать согласование дыхания с плавательными движениями руками, ногами способом кроль.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Наклонившись вперёд, ходьба на месте с движениями руками и ногами, как в кроле на груди и на спине. 2. ходьба с согласованием дыхания и движений двумя руками.</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Упражнение «Торпеда» - руки неподвижны, работают только ноги. Плавание на задержке дыхания (2 бас.) 2. Плавание на правом и левом боку с поворотом головы для вдоха (2 бас.) 3. Упражнение «Мельница» - работа рук и ног с вдохом и постепенным выдохом в воду (2 бас.) 4. Плавание в полной координации с поворотом головы для вдоха (2 бас.) 5. Плавание в полной координации на спине (2 бас.)</p>
<p><b>Занятия № 7-8</b></p>	<p><b><u>Программное содержание:</u></b> Познакомить детей с новым способом плавания – брасс.</p>	<p><b><u>На суше:</u></b> 1. Стоя ноги на ширине плеч, носки развёрнуты в стороны до отказа. Приседая, колени разводятся в стороны, не отрывая пятки от пола.</p>

		<p>Сохранять прямое положение тела (5-6 раз) 2. В упоре сидя сзади, ноги вытянуты и сомкнуты. Сгибая ноги и разводя колени в стороны, плавно подтянуть пятки к ягодицам. Затем быстро развернуть стопы носками в стороны и сразу начать движения отталкивания ступнями (8-10 раз) 3. Лёжа на скамейке на животе, колени и голень без опоры. Согнуть ноги в коленях; развернуть стопы наружу и отвести голени, несколько разведя колени; быстро свести голени, выполняя резкое движение – удар наружу – назад, выпрямить и сомкнуть ноги (6-8 раз).</p> <p><b><u>В воде:</u></b> 1. Скольжение на груди почти горизонтально, с вытянутыми руками и ногами. Ладони обращены вниз, лицо опущено в воду, глаза открыты (5-6 раз). 2. Ноги подтянуть, согнуть в коленях; колени опустить вниз и развести в стороны на ширину плеч. При отталкивании стопы движутся дугообразно, справа в стороны-назад, а затем назад внутрь. После отталкивания ноги выпрямляются и расслабляются (5-6 раз) 3. вначале гребок выполняется почти прямыми руками. Потом руки слегка сгибаются в локтях, кисти направляются внутрь-вниз, а затем вперед. Руки не следует заводить за линию плеч (5-6 раз).</p>
--	--	---

## Май

**Программное содержание:** Проведение диагностики и повторение полученных знаний и умений изучение новых игр в воде . проведение соревнований.

### Игры в воде.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности. Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя на мелком месте, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в неё, передвигаться уверенно и без напряжения. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков

### *Перечень игр на воде*

Название игры	Задачи	Описание
<b>Игры для ознакомления со свойствами воды.</b>		
<b><i>Младший и средний дошкольный возраст</i></b>		
<b><u>«Рыбки резвятся»</u></b>	Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.	По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся», дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают-присаживаются на корточки или прыгают на двух ногах с падением в воду.
<b><u>«Волны на море»</u></b>	Познакомить с сопротивлением воды.	Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища

		дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.
<b><u>«Догони меня»</u></b>	Научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.	Дети стоят вместе с тренером у бортика. Тренер отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.
<b><u>«Солнышко и дождик».</u></b>	Приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.	Дети стоят у бортика с одной стороны бассейна. По сигналу «Солнышко – можно гулять!» дети ходят в разных направлениях. Затем преподаватель говорит «Дождик» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.
<b><u>«Переправа»</u></b>	Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.	Дети выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на S вытянутой руки друг от друга. По команде они все вместе «переправляются на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая: «Толкаюсь, толкаюсь руками о воду. Вода помогает мне выбрать дорогу»
<b><u>«Кораблики»</u></b>	Приучать выполнять в воде движения в разных направлениях быстро и медленно.	Дети стоят в колонне по одному. По команде «Полный ход» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход» - продвигаются медленно. «Задний ход»-двигаются спиной вперед.
<b><u>«Найди себе пару»</u></b>	Приучать ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.	Дети ходят по бассейну в разных направлениях, в руках разноцветные мячики. По сигналу «Найди пару» дети у которых мячи одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются.



<b><u>«Море волнуется»</u></b>	Помочь детям освоится в воде, ознакомить с её сопротивлением.	Дети стоят в колонне по одному. По команде «Море волнуется», они разбегаются в разные стороны, производят любые движения руками, окунаются. По команде «Ветер стих, море успокоилось», дети должны занять свои места в колонне ( можно использовать построение в круг).
<b><u>«Сердитая рыбка»</u></b>	Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.	Инструктор изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика. Дети тихонько подходят к ней, а инструктор в это время говорит: «Сердитая рыбка тихо лежит. Сердитая рыбка, наверное, спит. Мы её сейчас разбудим и посмотрим, что же будет». Рыбка ловит детей. Кого поймала, тот водящий.
<b><u>«Медвежонок Умка и дети».</u></b>	Приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.	Из детей играющих выбирается медвежонок. Остальные дети – рыбки. Умка делает вид, что спит. А рыбки водят хоровод со словами: «Рыбки весело плескались в чистой светленькой воде (свободно гуляет по бассейну). То завьются (круговые движения руками), разовьются ( в обратном направлении), то заплывают в воде (разводят руками в разные стороны). Умка-белый медвежонок-спрятал мордочку свою. Нас поймать он очень хочет, но покажем нос ему. Затем дети разбегаются, а Умка их ловит. Пойманный становится водящим.
<b><i>Старший дошкольный возраст</i></b>		
<b><u>«Невод»</u></b>	Помочь освоиться с сопротивлением воды.	Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу бегут за рыбкой, стараясь окружить её. Каждая пойманная рыбка включается в цепь рыбаков.

		Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут пойманы.
<b><u>«Мы весёлые ребята»</u></b>	Приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.	Дети идут по кругу. В середине его находиться водящий. Дети хором повторяют: Мы весёлые ребята, любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три-лови! После этих слов дети убегают, а водящий догоняет.
<b><u>«Мяч в воздухе»</u></b>	Развивать умение ориентироваться в воде.	Дети делятся на две команды и встают друг напротив друга на небольшом расстоянии. Инструктор подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами, а дети стараются завладеть им и не отдавать соперникам, для чего передают его членам команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает та команда, по вине которой мяч упадёт в воду.
<b><u>«Летающие кольца»</u></b>	Приучать детей действовать в необычных условиях, помогать осваиваться в воде.	Дети встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метров. У игроков одной из шеренг в руках кольца (диаметр 15-20 см). по сигналу дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам напротив. Те ловят кольца и насколько могут быстро возвращают их партнёрам и т.д. выигрывает та пара, которая меньшее количество раз уронит кольцо в воду.
<b><u>«Караси и щука»</u></b>	Способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.	Один ребёнок выбирается щукой. Остальные делятся на две группы: 1-камешки образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси стараются занять место за кем-нибудь из играющих и присесть. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Дети меняются местами, игра повторяется.

<b><u>«Кто как плавает»</u></b>	Упражнять детей в разных видах передвижения в воде.	По сигналу дети изображают животных, которые передвигаются в воде: Крокодил - лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирать руками по дну и двигаться вперёд. Рак – в том же положении двигаться назад. Краб – в том же положении двигаться вправо и влево. Лягушка – из положения присев выпрыгнуть из воды и снова присесть. Дельфин – выпрыгнуть из воды как можно выше из положения присев.
<b>Игры с погружением в воду с головой</b>		
<b><i>Младший и средний дошкольный возраст</i></b>		
<b><u>«Фонтан»</u></b>	Научить детей не бояться брызг, не отворачиваться от них.	Дети образуют круг, принимают положение упор лёжа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад.
<b><u>«Караси и щука»</u></b>	Учить детей смело погружаться в воду. Помочь освоить погружения с головой.	Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может- и глубже.
<b><u>«Поезд в туннель»</u></b>	Учить детей погружаться в воду с головой.	Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель.

		Чтобы проехать через него, дети погружаются с головой в воду.
<b><u>«Спрячемся под воду»</u></b>	Упражнять в погружении в воду с головой.	Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу прячутся под воду с головой, не разнимая рук.
<b><u>«Жучок-паучок»</u></b>	Упражнять в погружении в воду с головой	Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встаёт водящий-жучок-паучок. Дети произносят слова: Жучок-паучок вышел на охоту, жучок-паучок вышел на охоту. Не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду. С последними словами все приседают, погружаясь с головой под воду.
<b><u>«Хоровод»</u></b>	То же	Дети, взявшись за руки и, медленно двигаясь по кругу, произносят слова: Мы идём, идём. Хоровод ведём. Сосчитаем до пять. Ну, попробуй нас найти! После чего дети считают до пяти, опускают руки и прячутся под воду. Затем хоровод идет в противоположную сторону.
<b><u>«Щука»</u></b>	Учить детей мело погружаться в воду, а также задерживать дыхание, оставаясь под водой.	Дети бегают по дну бассейна, изображая рыбок. По сигналу «Щука плывёт!» дети погружаются в воду с головой. Рыбку, которая не успела спрятаться, щука уводит с собой. Пойманный становится щукой.
<b><i>Старший дошкольный возраст</i></b>		
<b><u>«Искатели жемчуга»</u></b>	Продолжать учить детей задерживать дыхание и оставаться под водой.	На глубине выше пояса разбросаны различные предметы. Дети, задержав дыхание, погружаются под воду и достают со дна предметы. Побеждает тот, у кого больше жемчуга.
<b><u>«Охотники и утки»</u></b>	Упражнять в погружении в воду с головой.	Выбираются два охотника. Остальные дети утки. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду,

		чтобы охотники не попали в них мячом. Если утка не успела спрятаться под воду и в неё попали мячом, она должна на время выйти из игры.
<b><u>«Насос»</u></b>	Учить детей погружаться в воду с головой несколько раз подряд.	Дети стоят парами лицом друг к другу, взявшись за руки. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 5-6 раз.
<b><u>«Удочка»</u></b>	Упражнять в погружении в воду с головой	Дети образуют круг лицом в центр. В центре стоит инструктор. В руках у него верёвка, к концу которой привязана надувная игрушка. Инструктор вращает верёвку так, чтобы игрушка двигалась над головой у детей на высоте 10-30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь в воду с головой, когда она приближается.
<b><u>«Морской бой».</u></b>	Учить детей погружаться в воду с головой несколько раз подряд	На глубине дети встают лицом друг к другу в две шеренги на расстоянии 1,5-2 м. в руках у них легкие пластмассовые шарики. По сигналу одна команда бросает в другую шариками. Дети другой команды стараются спрятаться под воду. Тех, кто не успел, соперники забирают в свою команду. Побеждают те, у кого больше игроков.
<b>Игры с погружением в воду и открыванием глаз в воде</b>		
<i>Младший дошкольный возраст</i>		
<b><u>«Достань игрушку»</u></b>	Показать, что вода прозрачная, через неё видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, не	Дети стоят вдоль бортика. Тренер разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают со дна и приносят тренеру.

	бояться погрузиться в воду с головой.	
<b><u>«Брод»</u></b>	Научить рассматривать предметы в воде.	Дети стоят в колонне по одному. Поочерёдно передвигаются на руках по дну от одного бортика до другого, ориентируясь по предметам, разложенным на дне. Для того, чтобы проверить правильность передвижения, дети опускают голову в воду, отыскивая следующую вежу на своём пути.
<b><u>«Смелые ребята».</u></b>	Научить погружаться в воду с открытыми глазами.	Дети стоят в кругу, хором произносят: «Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если только захотим – через воду поглядим.» затем все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.
<b><u>«Нырни в обруч»</u></b>	Учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.	В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика в обруч. Доходя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и идут дальше.
<b><u>«Пролезь в круг»</u></b>	Научить погружаться в воду с открытыми глазами.	Глубина воды по пояс. На поверхности кладётся деревянное кольцо или резиновый круг. Дети по очереди погружаются в воду с головой, опускаются под круг, встают и вылезают из него
<b>Игры с выдохом в воду и открыванием глаз в воде.</b>		
<b><i>Старший дошкольный возраст.</i></b>		
<b><u>«Резвый мячик»</u></b>	Способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом в воду.	Дети становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лёжа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно

		дальше от себя. Затем идут по дну на руках, делая неоднократные вдохи и выдохи.
<b><u>«Качели»</u></b>	Способствовать овладению выдоха в воду.	Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдохи в воду. Каждый делает 3-4 выдоха в воду.
<b><u>«Водолазы»</u></b>	Продолжать приучать смело открывать глаза под водой, рассматривая предметы.	Дети делятся на две команды и встают вдоль бортика напротив друг друга. Тренер разбрасывает по дну бассейна тонущие предметы или игрушки. По сигналу все водолазы ныряют под воду и собирают предметы. Побеждает команда, набравшая больше всех игрушек.
<b><u>«Передай мяч»</u></b>	Открывание глаз в воде.	Глубина воды по грудь. Дети разбиваются на пары. И становятся друг за другом на расстоянии 0,7-0,8м. ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках мяч. Он нагибается вперёд, погружается в воду с головой, открывает глаза и передает мяч напарнику. После этого дети поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.
<b><u>«Прыжок дельфина»</u></b>	То же	Слегка присесть, сделать стрелочку. Затем выпрыгнуть из воды вперёд, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох.
<b>Игры со скольжением и плаванием</b>		

<b><u>«Поезд в туннель»</u></b>	Совершенствовать умение скользить на груди.	Выбирается пятнашка. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и запятнать кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если пятнашка дотронется до детей раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелой». Вместо положения «поплавок», дети принимают положение «стрела».
<b><u>«Караси и карпы»</u></b>	Упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине.	Дети делятся на две равные группы – караси и карпы. Команды выстраиваются у противоположных стен бассейна лицом друг другу. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет меньше, тренер дает команд: «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на своё место, а игроки другой команды ловят их. Детям можно дать задание плыть кролем на груди или спине.
<b><u>«Зеркальце»</u></b>	Повторять и закреплять освоенные ранее упражнения.	Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят: «Ровным кругом друг за другом. Чу, ребята, не зевать. И что Петя нам покажет, будем хором выполнять. После этих слов, водящий показывает различные упражнения – погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т.д. дети должны повторить эти упражнения. После выбирается новый водящий.
<b><u>«Пловцы»</u></b>	Упражнять детей в различных способах плавания.	Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу «Кроль на груди!» дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную



		сторону плывут другим способом. Игру можно провести в виде эстафеты.
<b><u>«Чьё звено быстрее соберётся?»</u></b>	Упражнять детей в различных способах плавания, приучать ориентироваться необычной среде.	Дети делятся на 3-4 команды с одинаковым числом игроков. Каждая команда выстраивается по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняя различные упражнения. По свистку дети должны проплыть любым способом на своё место и построиться в колонну. Затем команды меняются местами.
<b><u>«Стайка дельфинов»</u></b>	Совершенствовать движения ногами в стиле дельфин.	Около бортика дети принимают стартовое положение пловца. По команде «Марш!» они взмахивают руками и выпрыгивают вперёд, входят в воду «стрелкой» и начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины.
<b><u>«Лягушки – квакушки».</u></b>	Совершенствовать движения ногам брассом.	С плавательными досками в руках дети стоят у бортика бассейна. Оттолкнувшись от неё, выполняют скольжение на груди, двигая ногами как лягушки и стараются проплыть как можно дальше.
<b><u>«Быстрые мячи».</u></b>	Совершенствовать умение играть в мяч в воде.	Играют 2-3 команды. Они становятся колоннами на расстоянии 2-3 метров, между игроками – 50-70 см. ноги врозь. У первых игроков в руках мячи. По сигналу, опустив голову под воду, они передают мяч следующему игроку, стоящему сзади между ногами. Те передают мяч дальше. Выигрывает команда, чей мяч окажется быстрее.
<b><u>«Попади в движущуюся цель»</u></b>	Упражнять в различных действиях в необычных условиях. Развивать ловкость, навыки коллективного взаимодействия.	Дети становятся по кругу. В центре – водящий. Задача игроков по кругу – выбить лёгким мячом водящего, который все время перемещается внутри круга, приседает, ныряет, перебегает с места на место. Тот, кто попадёт в водящего \\\ . Занимает его место. чтобы

		быстрее поразить водящего, игрокам надо чаще перебрасывать мяч друг другу.

### 10. Мониторинг плавательной подготовленности детей

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим этапом воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

**Цель:** определение уровней плавательной способности, степени сформированности плавательных умений и навыков.

**Задачи:**

- Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей;

- Определение задач по обучению плаванию на учебный год;

- Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков;

Задача инструктора своевременно выявить детей с низкой результативностью, чтобы помочь им овладеть плавательными навыками, используя индивидуально – дифференцированный подход.

### 11. Оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задача
2 младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

## 12. Перспективный план развлечений и праздников

«Веселые превращения»	Октябрь	2 младшая группа
«В гостях у Квака»	Ноябрь	средняя группа
«Новогодние старты»	Декабрь- январь	Старшая, подготовительная группа
«Любим плавать мы в бассейне»	Февраль	Средняя, старшая группа
«Сказочное болото»	Март	подготовительная группа
«День здоровья на воде»	Апрель	старшая группа
«Лучший пловец»	Май	подготовительная группа

## 13. Консультации

<b>Для родителей</b>		
«Посещать ли бассейн в детском саду?»	Октябрь	
«Плавание и здоровье»	Ноябрь	
<b>Для педагогов</b>		
«Влияние плавания на оздоровление ребенка»	Октябрь	
«Игры на воде и их значение в жизни ребенка»	Март	

## ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

**Ведущая идея программы** – через массовое обучение детей плаванию привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а также помочь каждому ребенку найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

### **Список литературы к занятиям:**

Авторские материалы Б. Б. Егорова и других Н. Г. Соколовой «Плавание и здоровье малыша» Ростов – на – Дону, 2007. К. Белая «Первые шаги», Москва, 2002. Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь - плавание», Москва, 2002. Физическое воспитание в детском саду опирается на программу М.А. Васильевой. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду»