

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол №1 от 30 августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей
МАДОУ ДС №14 «Умка»
протокол №4 от 29 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МАДОУ ДС №14 «Умка»
от 30 августа 2023 года №203-о

**Дополнительная образовательная
программа по обучению детей в возрасте
от 5 до 7 лет плаванию
«Дельфиненок»**

город Мегион, 2023 год

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Актуальность Программы.....	3
1.1.2. Цели и задачи Программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
1.3. Система оценки результатов освоения Программы	6

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по освоению детьми от 5 до 6 лет образовательной области «Физическое развитие» (плавание).....	12
2.1.1. Календарно-тематическое планирование для детей от 5 до 6 лет.....	15
2.2. Содержание работы по освоению детьми от 6 до 7 лет образовательной области «Физическое развитие» (плавание).....	43
2.2.1. Календарно-тематическое планирование для детей от 6 до 7 лет.....	47

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарный учебный график.....	64
3.2. Условия реализации Программы.....	65
3.3. Методическое обеспечение Программы.....	67
4. Литература, информационные источники	69

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка
1.1.1. Актуальность Программы

При составлении Программы по плаванию использовались парциальные программы:

А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». 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.

Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать». В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

В Учреждении проводится целенаправленная работа по созданию условий для формирования начальных навыков плавания, которая включает основные формы:

- занятие по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, формирование элементарных правил безопасного поведения на воде.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания:

- обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Система обучения плаванию рассчитана на 2-летний срок. К семи годам дети овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы.

Система работы построена в соответствии с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде. Обучение делится на 3 периода (квартала).

Задачи 1 периода: восстановление и закрепление двигательных умений, освоенных в предыдущем учебном году.

Задачи 2 и 3 периодов: закрепление и обучение двигательным действиям более высокого порядка.

Разделение группы на подгруппы по 5 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В группах для детей 5-6 и 6-7 лет более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка, индивидуальный подход являются основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

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 приобщают осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 - ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. №1155 (далее – ФГОС ДО);

Приказ от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

«Концепция дошкольного воспитания» 1989 г.;

«Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)», 2003 г.;

Государственная программа РФ «Развитие образования в Российской Федерации 2013-2020 г.г.»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

1.1.2. Цели и задачи Программы

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 (на открытых водоемах, в бассейне).

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;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-7 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Группа	Показатели (дети должны уметь выполнять по окончании обучения)
от 5 до 6 лет	Погружение (с головой, с открыванием глаз). Движения рук(попеременные движения, согнутыми руками вперед, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе выдох в воду, движения рук кролем – на месте, в ходьбе, в скольжении, с дыханием в стиле кроль). Движения ног кролем (у опоры в скольжении, с дыханием в стиле кроль). Лежание на груди и спине (с поддержкой, самостоятельно). Скольжение на груди и спине (самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от борта, правильное положение головы, рук).

	<p>Плавание кролем (скольжение с помощью движений рук и ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с поворотом у борта, скольжение с согласованием работы рук, ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль).</p> <p>Дыхание (продолжительный выдох в воду, дыхание в стиле кроль).</p>
от 6 до 7 лет	<p>Скольжение (на груди и спине с поворотом туловища на 180 градусов, с поворотом у борта).</p> <p>Кроль на груди (в координации, в согласовании с дыханием).</p> <p>Кроль на спине (техника гребковых движений руками, плавание в координации).</p> <p>Брасс (техника выполнения с движением рук с дыханием, согласования работы рук, ног, дыхания).</p> <p>Плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином (плавание в ластах и без них).</p> <p>Дыхание (продолжительный выдох в воду, дыхание в стиле кроль и брасс).</p>

1.3. Система оценки результатов освоения Программы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек

Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине

	мальчики	девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Таблица протокола педагогического обследования плавательных умений и навыков детей от 5 до 6 лет «__» 20__ -20__ уч. года

Группа	Ф.И. ребенка	Погружение с выдохом в воду	Лежание на воде	Скольжение на груди и на спине	Скольжение на груди и на спине с работой ног	Скольжение на груди и на спине с работой ног и рук	Уровень
--------	--------------	-----------------------------	-----------------	--------------------------------	--	--	---------

		уровень	Количество Выдохов			Полное погружение			Глубокий выдох			уровень	лежит на груди и на спине			уровень	Толчок в горизонтальном направлении			Горизонтальное положение тела			уровень	Ритмичные Поперем движения ног			Горизонт-ное Положение тела. лицо			уровень	Горизонт-ное Положение тела.			Ритмичные Поперем. движения			
		Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К	Н С К				

Условные обозначения:

Н – начало года В – высокий уровень «+» - выполняет упражнение качественно, правильно
С – середина года С - средний уровень «*» - выполняет упражнение с помощью взрослого или с некоторыми ошибками
К – конец года Н – низкий уровень «-» - не выполняет упражнение вообще

Дата _____ Инструктор по плаванию _____

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра

Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по освоению детьми от 5 до 6 лет образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

В обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинают по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие приемы:

Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения. На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

Средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнений с изображением отдельных элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

Разучивание упражнений. Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения;

Исправление ошибок. Инструктором ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора;

Подвижные игры на суше и воде. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

Имитация упражнений. Инструктор или заранее подготовленный ребенок выполняют упражнения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

Оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

Межличностные отношения между инструктором по плаванию и ребенком. Они строятся на высокой требовательности к развивающей личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями инструктора: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Инструктор пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон должен быть бесстрастным. По тону инструктора ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности.

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

Соревновательной эффект. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

Контрольные задания. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

Быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг), переставаться в движении; пересчитываться на один – два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты; прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

Общеразвивающие упражнения:

Для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);

Для мышц туловища – вращение туловищем; в и.п. лежа на спине достать ногами предмет, лежащей за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из и.п. сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2 -5 раза, и.п. упор лежа;

Для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в и.п.; делать выпады вправо – влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах; прыжки через скакалку вперед, назад.

- **УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КИСТЕЙ**

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей костей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4-8 раз по счету. Во время обучения инструктор помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из и.п. сидя и стоя. Сидя – руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя – руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

- **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения инструктор показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения инструктор сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне; напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижение в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке; с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг продольно и поперечной «змейкой».

Передвижение в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег; в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; галопом правым и левым боком.

Передвижение прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20,32 счета); ныряние.

Скольжение на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжение на спине – с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

К концу учебного года уметь проплыть кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

2.1.1. Календарно-тематическое планирование для детей от 5 до 6 лет

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.2.Учить детей всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180.5.Разучить технику поворотов во время скольжения и плавании кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.6.Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.7.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.		

8. Скользя, согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.				
9. Приучать детей стремиться проплыть все большие и большие расстояния.				
Сентябрь	1.	<p>Занятие 1 З а д а ч и : напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать картинки); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой</p> <p>Занятие 2 Задачи: продолжать знакомить с разными способами плавания; продолжать учить уверенно входить в воду, погружаться с головой</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания. 2. Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (трусы, шапочка, мыло, мочалка). 3. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде. 4. Напомнить, что для того чтобы быстрее войти в воду, надо быстро раздеваться, аккуратно складывать, вешать свою одежду. 5. Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы. 6. Быстро раздеться, вымыться под душем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, по желанию окунуться. 2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки. 3. Игра «Невод». 4. Показать, кто и как умеет плавать 	Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»
	2.	<p>Занятие 3 Задачи: учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках и легкий бег на месте. 2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. 3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание), наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи. 	Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»

	<p>толкать друг друга.</p> <p>Занятие 4 Задачи: учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды</p>	<p>4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, бортик, приседать, погружаясь в воду с головой. 3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками. 5. Бегать в воде, догоняя друг друга. 6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки». 7. Самостоятельные игры с игрушками 	
3.	<p>Занятие 5 Задачи: приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.</p> <p>Занятие 6 Задачи: продолжать учить детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; продолжать упражнять в передвижениях парами, держась за руки; вызвать интерес к занятиям в бассейне</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. 2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться. 3. Наклоняться в стороны — один вправо, другой влево, руки на поясе. 4. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой. 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в 	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>

			<p>воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица</p> <p>4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки.</p> <p>5. Стоя парами друг против друга и, держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос»).</p> <p>6. Игра «Сердитая рыбка»</p>	
	4.	<p>Занятие 7 Задачи: Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей</p> <p>Занятие 8 Задачи: совершенствовать умение детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.</p> <p>2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад.</p> <p>3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками.</p> <p>2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица.</p> <p>3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей.</p> <p>4. Сделать «медузу».</p> <p>5. Игра «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга</p>	Игра «Насос»
Октябрь	1.	<p>Занятие 9 Задачи: продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде;</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.</p> <p>2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад.</p>	Игра «Найди себе пару»

	<p>формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p> <p>Занятие 10 З а д а ч и : продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; продолжать формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Воспитывать организованность</p>	<p>3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох. В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. 2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки»). 3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри. 5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза 6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть, сделать выдох в воду</p>	
2.	<p>Занятие 11 Задачи: Продолжать формировать умение детей делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.</p> <p>Занятие 12</p>	<p>На суше. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложить одна на другую, потянуться, опустить руки. 3. Сделать присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямить. 4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать как при плавании кролем. 5. Стоя, делать круговые движения и одновременно двумя.</p>	Игра «Морские фигуры»

	<p>Задачи: совершенствовать умение детей делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; продолжать готовить к выполнению скольжения на груди; продолжать разучивать движения ногами</p>	<p>В воде. 1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, они руками о плавающую игрушку или доску. 2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями. 3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья. 4. Поднять руки и сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду. 5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой. 6. Игра «Медвежонок и рыбки»</p>	
3.	<p>Занятие 13 Задачи: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p> <p>Занятие 14 Задачи: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость</p>	<p>На суше. 1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница») 2. Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперед, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу («пльвем на лодке») 3. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, двигать ими по очереди вверх-вниз. 4. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен.</p> <p>В воде. 1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребке движениями рук. Окунуться с головой. 2. Присев, сделать выдох в воду. 3. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами.</p>	Игровое упражнение «Перешагни палку»

		<p>4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду.</p> <p>5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками.</p> <p>6. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч.</p> <p>7. Игра «Жучок-паучок»</p>	
4.	<p>Занятие 15 Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p> <p>Занятие 16 Задачи: продолжать учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде боком; продолжать знакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.</p> <p>2. ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.</p> <p>3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться.</p> <p>4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Идти друг за другом, разгребая воду руками.</p> <p>3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки. Всем вместе окунуться по шею.</p> <p>4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться.</p> <p>5. Игра «Караси и щука»</p>	П/и «Вырвись из круга»

Ноябрь	1.	<p>Занятие 17 Задачи: закрепить умение детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде боком; продолжать знакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p> <p>Занятие 18 Задачи: 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 педагога, быстро, организованно действовать по сигналу</p>	<p>На суше. 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. Слегка расставив ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками. 3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки. Всем вместе окунуться по шею. 4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться. 5. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем. 6. Игра «Караси и щука» (I вариант) -3-4 раза</p>	Игра «Море волнуется»
	2.	<p>Занятие 19 Задачи: продолжать 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 педагога, быстро, организованно действовать по сигналу</p>	<p>На суше. 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»), ходьба. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох. 3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться.</p>	Гребковые движения руками

	<p>Занятие 20 Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность</p>	<p>4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем. 5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой. 6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки. В воде. 1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками. 2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны. 3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох. 4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») 5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. 6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой. 7. Игра «Хоровод»</p>	
3.	<p>Занятие 21 Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди, на спине; продолжать упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность. Занятие 22</p>	<p>На суше. 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. Расставив слегка ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться.</p>	Гребковые движения руками

	<p>Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад. 5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной. 3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно. 4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду». 5. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного. 6. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду. 7. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант). Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально</p>	
4.	<p>Занятие 23 Задачи: продолжать закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать;</p>	<p>На суше. 1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову.</p>	<p>П\и «Караси и карпы»</p>

		<p>продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость</p> <p>Занятие 24 Задачи: учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде</p>	<p>2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны. 4. Лежа на животе (на скамейке, табурете, станке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз. В воде. 1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить. 2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох. 3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое. 4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно. 5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна. 6. Игра «Оса»</p>	
Декабрь	1.	<p>Занятие 25 Задачи: продолжать учить детей всплывать и лежать на спине; продолжать готовить к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в</p>	<p>На суше. 1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову. 2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны.</p>	П\и «Рыбы и сети»

	<p>воде.</p> <p>Занятие 26 Задачи: закрепить умение детей всплывать и лежать на спине; продолжать отрабатывать движения руками; приучать детей действовать в воде уверенно</p>	<p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить.</p> <p>2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох.</p> <p>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, плавать в этом положении, дышать свободно.</p> <p>4. Игра «Оса»</p>	
2.	<p>Занятие 27 Задачи: ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> <p>Занятие 28 Задачи: продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; продолжать отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль;</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p> <p>4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться.</p> <p>5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику.</p> <p>2. Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей.</p>	Игра «Поезд в туннель!» (I вариант)

	совершенствовать навыки лежания на спине	<p>3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль.</p> <p>4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении.</p> <p>5. Произвольный выдох в воду.</p> <p>6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду.</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель!»</p>	
3.	<p>Занятие 29 Задачи: продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; продолжать отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль</p> <p>Занятие 30 Задачи Совершенствовать навык скольжения на груди с выдохом в воду; Продолжать отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках.</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p> <p>4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику.</p> <p>2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей.</p> <p>3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль.</p> <p>4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении.</p> <p>5. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду</p>	Игра «Поезд в туннель!»

4.	<p>Занятие 31 Задачи: разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень; приучать действовать по сигналу.</p> <p>Занятие 32 Задачи: продолжать учить скольжению на спине; продолжать отрабатывать движения ног лежа на спине, держась за поручень; продолжать учить действовать по сигналу</p>	<p>6. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант)</p> <p>На суше. 1. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой. 3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль. 4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться. 5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.</p> <p>В воде. 1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему - полежать на поверхности воды на спине, по четвертому - сделать «поплавок». 2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох 5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку (Водолазы). 6. Игра «Мы веселые ребята»</p>	Движения рук кролем в ходьбе
5.	<p>Занятие 33 Задачи: совершенствовать навык скольжения на спине; воспитывать смелость, инициативу</p>	<p>На суше. 1. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой. 3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.</p>	Бег с высоким подниманием колен

		<p>Занятие 34</p> <p>Задачи:</p> <p>упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна);</p> <p>ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении;</p> <p>формировать умение скользить на спине;</p> <p>воспитывать самостоятельность, смелость</p>	<p>4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, упасть в нее.</p> <p>2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох.</p> <p>3. Бегать парами, держась за руки.</p> <p>4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна.</p> <p>5. Опираясь руками о дно на мелком месте или, держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду.</p> <p>6. Игра «Смелые ребята»</p>	
Январь	1.	<p>Занятия 35</p> <p>Задача:</p> <p>совершенствовать навык скольжения (отталкиваясь от стенки бассейна);</p> <p>продолжать знакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении;</p> <p>воспитывать настойчивость.</p> <p>Занятие 36</p>	<p>На суше</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках.</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p> <p>4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться.</p> <p>5. Опробовать способы удержания плавательной доски.</p>	Бег с высоким подниманием колен

	<p>Задачи: 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>В воде. 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга. То же, выполняя выдох в воду. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару. 3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой. 4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду. 5. Скользить на спине. 6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»)</p>	
2.	<p>Занятие 37 Задачи: продолжать отрабатывать умение скольжения с доской или игрушкой в руках; продолжать учить во время скольжения совершать выдох в воду; развивать самостоятельность действий</p> <p>Занятие 38 Задачи: продолжать отрабатывать умение скольжения с доской или игрушкой в руках; продолжать учить во время скольжения совершать выдох в воду; развивать самостоятельность действий</p>	<p>На суше 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три - шесть» сделать выдох.</p> <p>В воде. 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга. То же, выполняя выдох в воду. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару.</p>	Бег со сменой направления

			<p>3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой.</p> <p>4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду.</p> <p>5. Скользить на спине.</p> <p>6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»)</p>	
Февраль	1.	<p>Занятие 39 Задачи: разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.</p> <p>Занятие 40 Задачи: продолжать учить движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; продолжать учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую).</p> <p>3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой - опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Перебежать через бассейн, взять игрушку.</p> <p>3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше.</p> <p>4. Сделать выдох в воду.</p> <p>5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользить</p> <p>6. Прodelьвать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание.</p> <p>7. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята»</p>	П.и. «Окунь в сетке»

2.	<p>Занятие 41 Задачи: продолжать отрабатывать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; продолжать отрабатывать передвижение по дну с выполнением гребков руками; приучать передвигаться организованно.</p> <p>Занятие 42 Задачи: совершенствовать умение движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; продолжать отрабатывать передвижение по дну с выполнением гребков руками; приучать передвигаться организованно</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола. 2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую). 3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой - опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Перебежать через бассейн, взять игрушку. 3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше. 4. Сделать выдох в воду. 5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользить. 6. Прodelывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание. 7. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая выдох. 8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рук потом другой, переступая вперед 	Упражнение на дыхание
3.	Занятие 43	На суше.	Перекаты с носка на всю ступню

	<p>Задачи: разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p> <p>Занятие 44 Задачи: продолжать разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. Воспитывать организованность</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню 6-8 раз. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одноухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками. 	
--	--	---	--

		7. Совершать движение ногами в скольжении на груди. 8. Игра «Море волнуется»	
4.	<p>Занятие 45 Задачи: учить детей скольжению на груди с движениями ног; продолжать разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; продолжать совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p> <p>Занятие 46 Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног; продолжать совершенствовать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, — 30 с. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одноухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем. 	Игра «Море волнуется»

			<p>5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх.</p> <p>6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками.</p> <p>7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох</p>	
Март	1.	<p>Занятие 47 Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног; продолжать совершенствовать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</p> <p>Занятие 48 Задачи: совершенствовать навык скольжения на груди с движениями ног; продолжать совершенствовать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>На суше.</p> <p>1. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>2. Сидя в паре, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги.</p> <p>3. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Игра «Фонтан».</p> <p>3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох.</p> <p>4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем.</p> <p>5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх.</p> <p>6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками</p>	Работа рук в стиле кроль
	2.	<p>Занятие 49 Задачи:</p>	<p>На суше.</p>	Упражнения на дыхание

	<p>учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.</p> <p>Занятие 50 Задачи: продолжать учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде</p>	<p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. В воде. 1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды. 2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить. 3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием. 4. Попытаться сесть на дно бассейна. 5. Игра «Смелые ребята»</p>	
3.	<p>Занятие 51 Задачи: продолжать учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног; воспитывать ловкость.</p> <p>Занятие 52 Задачи: продолжать отрабатывать навык детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног. Воспитывать смелость</p>	<p>На суше. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. 4. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счет «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох. В воде. 1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат,</p>	П\и «Карусели»

		<p>треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды.</p> <p>2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить.</p> <p>3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием.</p> <p>4. Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>5. Игра «Смелые ребята».</p> <p>6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках.</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель!» (II вариант)</p>	
4.	<p>Занятие 53</p> <p>Задачи: ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; достигать ритмичных непрерывных движений ногами; придумывать детям правильно оценивать свои достижения.</p> <p>Занятие 54</p> <p>Задачи: продолжать знакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом;</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню</p> <p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад.</p> <p>3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки.</p> <p>4. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>6. То же, поворачивая голову влево.</p> <p>7. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Всплывать и лежать на воде по выбору.</p> <p>2. Игра «Зеркальце» в парах.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на</p>	П\и «Карусели»

		<p>опробовать скольжение с гребковыми движениями рук, достигать ритмичных непрерывных движений ногами; приучать детей правильно оценивать свои достижения</p>	<p>противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону). 5. Игра «Водолазы»</p>	
	5.	<p>Занятие 55 Задачи: продолжать упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; продолжать отрабатывать навык скольжения с гребковыми движениями рук, совершенствовать навык ритмичных непрерывных движений ногами.</p> <p>Занятие 56 Задачи: совершенствовать скольжение по поверхности воды на груди, на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха</p>	<p>На суше. 1. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед 2. Принять положение «стрелы» 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде. 1. Упражнение «поплавок» 2. Из положения «поплавок» развести в стороны руки и ноги, сделать «звездочку». 3. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону). 4. П/и «Охотники и утки»</p>	Работа рук в стиле рук
Апрель	1.	<p>Занятие 57 Задачи: учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках. побуждать плавать на груди.</p>	<p>На суше 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать</p>	Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.

	<p>Занятие 58 Задачи: продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках. Воспитывать смелость</p>	<p>вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы»</p>	
2.	<p>Занятие 59 Задачи: продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках. Учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.</p> <p>Занятие 60 Задачи: совершенствовать навык детей в плавании кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках. Продолжать учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках. Воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>На суше 1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1. Скольжение на груди и на спине. 2. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 4. П\и «Катание на кругах»</p>	П\и «Веселые лягушата»
3.	<p>Занятие 61 Задачи: учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p>	<p>На суше 1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать</p>	П\и «Веселые лягушата»

		<p>Занятие 62 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду</p>	<p>вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1. Скольжение на груди и на спине. 2. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 4. П\и «Катание на кругах»</p>	
	4.	<p>Занятие 63 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди.</p> <p>Занятие 64 Задачи: продолжать отрабатывать навык в движениях рук, как при плавании кролем. Воспитывать самостоятельность</p>	<p>На суше 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3. Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. В воде 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках 4. П\и «Хоровод»</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
Май	1.	<p>Занятие 65 Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>На суше 1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>

	<p>Занятие 66 Задачи: продолжать учить упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием</p>	<p>движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 4. Плавать с задержкой дыхания. П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	
2.	<p>Занятие 67 Задачи: продолжать учить упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p> <p>Занятие 68 Задачи: упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине</p>	<p>На суше 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3. Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в</p>	П\и «Хоровод»

		положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	
3.	<p>Занятие 69 Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p> <p>Занятие 70 Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>На суше 1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдох в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. П\и «Чье звено быстрее соберется?»</p>	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.
4.	<p>Занятие 71 Задачи:</p>	<p>На суше 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом.</p>	П\и «Рыбы и сети»

		<p>продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Активизировать внимание детей.</p> <p>Занятие 72 Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Поддерживать интерес к занятиям в бассейне</p>	<p>2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3. Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. В воде 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдох в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	
--	--	--	---	--

2.2. Содержание работы по освоению детьми от 6 до 7 лет образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

В обучении плаванию детей подготовительного возраста ставятся задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей подготовительного дошкольного возраста занятия начинают по укороченной схеме содержания занятий среднего и старшего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительного дошкольного возраста используются следующие приемы:

Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей

психологической установки: доступность упражнения. На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

Средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнений с изображением отдельных элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

Разучивание упражнений. Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения;

Исправление ошибок. Инструктором ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора;

Подвижные игры на суше и воде. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

Имитация упражнений. Инструктор или заранее подготовленный ребенок выполняют упражнения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

Оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

Межличностные отношения между инструктором по плаванию и ребенком. Они строятся на высокой требовательности к развивающей личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями инструктора: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Инструктор пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон должен быть бесстрастным. По тону инструктора ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности.

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

Соревновательный эффект. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

Контрольные задания. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

Быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг), переставаться в движении; пересчитываться на один – два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты; прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

Общеразвивающие упражнения:

Для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однаправленные и разнонаправленные);

Для мышц туловища – вращение туловищем; в и.п. лежа на спине достать ногами предмет, лежащей за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из и.п. сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2 -5 раз из и.п. упор лежа;

Для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в и.п.; делать выпады вправо – влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах; прыжки через скакалку вперед, назад.

- **УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КИСТЕЙ**

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4-8 раз по счету. Во время обучения инструктор помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из и.п. сидя и стоя. Сидя – руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя – руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

- **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения инструктор показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения инструктор сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне; напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижение в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке; с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг продольно и поперечной «змейкой».

Передвижение в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег; в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; галопом правым и левым боком.

Передвижение прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); ныряние.

Скольжение на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжение на спине – с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

К концу учебного года уметь проплыть кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

2.2.1. Календарно-тематическое планирование для детей от 6 до 7 лет

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания. 2. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения. 3. Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду. 4. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди. 5. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди. 6. Плавать кролем на груди в полной координации. 7. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния. 8. Закреплять технику поворотов. 9. Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении. 10. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания. 11. Учить плавать брассом в полной координации. 12. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду. 13. Учить играть в водное поло. 14. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином. 15. Учить плавать в ластах, в маске, с трубкой. 16. Учить выполнять спад с борта. 			
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие 1 Задачи: Продолжать вызывать у детей интерес к занятиям плаванием; ознакомить с некоторыми свойствами воды. 	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно. 	<p>Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»</p>

	<p>Занятие 2 Задачи: приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; Ознакомить с движениями ног</p>	<p>3. Сделать вдох и задержать дыхание. В воде. 1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 3. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду</p>	
2.	<p>Занятие 3 Задачи: продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; продолжать знакомить с движениями ног. Занятие 4 Задачи: закрепить навык детей смело входить в воду</p>	<p>На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно. 2. Сделать вдох и задержать дыхание. В воде 1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 3. П.и «Караси и карпы»</p>	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>
3.	<p>Занятие 5 Задачи: приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой. Занятие 6 Задачи: продолжать учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками</p>	<p>На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. 2. Сделать вдох и задержать дыхание. В воде 1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 3. П.и «Волны на море»</p>	<p>Гребковые движения руками</p>
4.	<p>Занятие 7 Задачи:</p>	<p>На суше 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени.</p>	<p>П\и «Рыбы и сети»</p>

		<p>закрепить навык детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.</p> <p>Занятие 8</p> <p>Задачи: учить погружаться с головой в воду; ознакомить с выдохом в воду</p>	<p>2.Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно.</p> <p>В воде</p> <p>1.Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину.</p> <p>2. Сидя в упоре – выполнять движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>3.П.и «Волны на море»</p>	
Октябрь	1.	<p>Занятие 9</p> <p>Задачи: продолжать учить погружаться с головой в воду; продолжать знакомить с выдохом в воду.</p> <p>Занятие 10</p> <p>Задачи: закрепить навык погружения с головой в воду; продолжать знакомить с выдохом в воду</p>	<p>На суше</p> <p>1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно.</p> <p>2. Движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>В воде</p> <p>1.Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину.</p> <p>2. Сидя в упоре – выполнять движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>3.П.и «Бегом за мячом»</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>
	2.	<p>Занятие 11</p> <p>Задачи: закрепить навык погружения с головой в воду; продолжать знакомить с выдохом в воду.</p> <p>Занятие 12</p> <p>Задачи: учить детей открывать в воде глаза; продолжать учить выдох в воду</p>	<p>На суше</p> <p>1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно.</p> <p>2. Упражнения на дыхание.</p> <p>В воде</p> <p>1. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду и сделать плавный выдох в воду.</p> <p>2. Сидя в упоре – выполнять движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>3.П.и «Бегом за мячом»</p>	<p>П\и «Хоровод»</p>

	3.	<p>Занятие 13 Задачи: продолжать учить детей открывать в воде глаза; продолжать разучивать выдох в воду.</p> <p>Занятие 14 Задачи: закрепить навык детей открывать в воде глаза; продолжать разучивать выдох в воду</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 2. В парах, держась за руки поочередно присесть. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Взнявшись за руки одновременно и поочередно погружаться в воду. 2. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить выдох в воду. <p>П\и «Переправа»</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.</p>
	4.	<p>Занятие 15 Задачи: продолжать закреплять навык детей открывать в воде глаза; продолжать разучивать выдох в воду.</p> <p>Занятие 16 Задачи: упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражнять в движениях ног, как при плавании кролем</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в воде парами держась за руки, поочередно, сделав, вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду. 2. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте выполнять движение ног, как при плавании кролем 3. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 4. П\игра «Пролезь в круг» 	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>
Ноябрь	1.	<p>Занятие 17 Задачи: продолжать упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы;</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>

	<p>продолжать упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.</p> <p>Занятие 18 Задачи: продолжать упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; продолжать упражнять в движениях ног, как при плавании кролем</p>	<p>2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Стоя в воде парами держась за руки, поочередно, сделав, вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду.</p> <p>2. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте выполнять движение ног, как при плавании кролем.</p> <p>3. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.</p> <p>4. П\игра «Пролезь в круг»</p>	
2.	<p>Занятие 19 Задачи: подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.</p> <p>Занятие 20 Задачи: продолжать осваивать навык всплывания и лежания на воде; воспитывать смелость</p>	<p>На суше</p> <p>1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание.</p> <p>2. П\и «Поезд в туннель»</p>	П\и «Веселые лягушата»
3.	<p>Занятие 21 Задачи: продолжать осваивать навык всплывания и лежания на воде; воспитывать смелость.</p> <p>Занятие 22</p>	<p>На суше</p> <p>1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой,</p>	Бег с высоким подниманием колен

		<p>Задачи: закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках</p>	<p>повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде 1. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание. П\и «Поезд в туннель»</p>	
	4.	<p>Занятие 23 Задачи: продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде; продолжать знакомить детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду сериями. Занятие 24 Задачи: продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде; продолжать знакомить детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду сериями</p>	<p>На суше 1. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 2. В парах, держась за руки поочередно присесть. В воде 1. П\и «Смелые ребята». 2. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание</p>	<p>Игра «Зайчата умываются» Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчатки.</p>
Декабрь	1.	<p>Занятие 25 Задачи: закрепить навык детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду сериями.</p>	<p>На суше 1. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 2. В парах, держась за руки поочередно присесть. В воде 1. П\и «Смелые ребята».</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.</p>

	<p>Занятие 26</p> <p>Задачи: продолжать закреплять навык детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду сериями</p>	<p>2. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание</p>	
2.	<p>Занятие 27</p> <p>Задачи: Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «Стрела» для скольжения на поверхности.</p> <p>Занятие 28</p> <p>Задачи: продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на спине; продолжать знакомить с положением «Стрела» для скольжения на поверхности</p>	<p>На суше</p> <p>О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Выполнять прямыми руками круговые вращения.</p> <p>На воде.</p> <p>1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох в воду.</p> <p>2. Упражнение «Поплавок».</p> <p>3. П\и «Невод»</p>	<p>П\и «Рыбы и сети»</p>
3.	<p>Занятие 29</p> <p>Задачи: закрепить навык всплывания и лежания на воде на спине; продолжать знакомить с положением «Стрела» для скольжения на поверхности.</p> <p>Занятие 30</p> <p>Задачи: разучивать с детьми скольжение на поверхности воды на груди и на спине;</p>	<p>На суше</p> <p>1. Принять положение «стрелы».</p> <p>2. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки.</p> <p>В воде</p> <p>1. Упражнение на дыхание.</p> <p>2. Упражнение «Поплавок».</p> <p>3. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и проскользить по поверхности на груди.</p> <p>4. Игра «Охотники и утки»</p>	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

		упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха		
	4.	<p>Занятие 31 Задачи: продолжать учить с детьми скольжение на поверхности воды на груди и на спине; продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>Занятие 32 Задачи: продолжать учить с детьми скольжение на поверхности воды на груди и на спине; продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха</p>	<p>На суше 1.Принять положение «стрелы». 2 О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки.</p> <p>В воде 1. Упражнение на дыхание. 2. Упражнение «Поплавок». 3. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и проскользить по поверхности на груди.</p> <p>Игра «Охотники</p>	Бег с высоким подниманием колен
	5.	<p>Занятие 33 Задачи: закрепить навык скольжения на поверхности воды на груди и на спине; продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>Занятие 34 Задачи: продолжать закреплять навык скольжения на поверхности воды на груди и на спине; продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха</p>	<p>На суше 1.Принять положение «стрелы». 2 О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки.</p> <p>В воде 1. Упражнение на дыхание. 2. Упражнение «Поплавок». 3. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и проскользить по поверхности на груди.</p> <p>Игра «Пятнашки с поплавком»</p>	Стоя, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.
Ян	1.	<p>Занятие 35 Задачи:</p>	<p>На суше 1.Ходьба, бег по кругу друг за другом.</p>	П\и «Рыбы и сети»

		<p>учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.</p> <p>Занятие 36 Задачи: продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках</p>	<p>2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.</p> <p>3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди.</p> <p>2. Скольжение на спине.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках.</p> <p>П/и «Караси и карпы»</p>	
	2.	<p>Занятие 37 Задачи: продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.</p> <p>Занятие 38 Задачи: продолжать учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, бег по кругу друг за другом.</p> <p>2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.</p> <p>3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди.</p> <p>2. Скольжение на спине.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках.</p> <p>П/и «Караси и карпы»</p>	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
Февраль	1.	<p>Занятие 39 Задачи:</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, бег по кругу друг за другом.</p> <p>2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.</p>	П/и «Веселые лягушата»

	<p>продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.</p> <p>Занятие 40 Задачи: продолжать учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>	<p>3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках.</p> <p>П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	
2.	<p>Занятие 41 Задачи: учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p> <p>Занятие 42 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду</p>	<p>На суше</p> <p>1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди и на спине. 2. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 4. П\и «Катание на кругах»</p>	Перекаты с носка на всю ступню
3.	<p>Занятие 43 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками.</p>	Перекаты с носка на всю ступню

		<p>Занятие 44 Задачи: продолжать отрабатывать навык в движениях рук, как при плавании кролем. Воспитывать самостоятельность</p>	<p>3. Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. В воде 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках 5. П\и «Хоровод»</p>	
	4.	<p>Занятие 45 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди.</p> <p>Занятие 46 Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием</p>	<p>На суше 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3. Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. В воде 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках</p>	П\и «Хоровод»
Март	1.	<p>Занятие 47 Задачи: продолжать учить упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>На суше 1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде.</p>	Перекаты с носка на всю ступню

	<p>Занятие 48 Задачи: упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине</p>	<p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с задержкой дыхания. П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	
2.	<p>Занятие 49 Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p> <p>Занятие 50 Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>На суше 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3. Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. П\и «Караси и карпы» 2 вариант</p>	п\и «Рыбы и сети»

3.	<p>Занятие 51 Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Активизировать внимание детей.</p> <p>Занятие 52 Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Поддерживать интерес к занятиям в бассейне</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. <p>П\и «Чье звено быстрее соберется?»</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
4.	<p>Занятие 53 Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.</p> <p>Занятие 54 Задачи:</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 	<p>П\и «Рыбы и сети»</p>

		продолжать совершенствовать навыки детей в плавни с полной координацией движений рук, ног и дыхания	3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания	
	5.	Занятие 55 Задачи: учить плавать способом брасс Занятие 56 Задачи: продолжать учить плавать способом брасс	На суше 1. Рассказать об особенностях способа брасс. 2. Специальные упражнения для рук и ног. В воде. 1.Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания в положении полуприседа, переходя от одного бортика бассейна к другому. 2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 3. Скольжение на спине с движением ног. 4. Плавать с полной координацией движений рук и ног стилем кроль	Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.
Апрель	1.	Занятие 57 Задачи: учить плавать способом брасс при помощи движений ног, с доской на руках Занятие 58 Задачи:	На суше 1.Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед 3. Сгибая и разводя колени в стороны, на счет 1,2,3 плавно подтянуть пятки к ягодицам В воде 1.Скольжение на груди. 2.Скольжение на спине.	П/и «Чье звено быстрее соберется?»

	продолжать учить плавать способом брасс при помощи движений ног, с доской на руках	3. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте. 4. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы»	
2.	<p>Занятие 59 Задачи: продолжать учить плавать способом брасс при помощи движений ног, с доской на руках.</p> <p>Занятие 60 Задачи: продолжать учить плавать способом брасс при помощи движений ног, с доской на руках</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Сгибая и разводя колени в стороны, на счет 1,2,3 плавно подтянуть пятки к ягодицам. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте. 4. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках. <p>П\и «Караси и карпы»</p>	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу
3.	<p>Занятие 61 Задачи: учить детей движениям рук, как при плавании способом брасс; активизировать внимание детей.</p> <p>Занятие 62 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании способом брасс; активизировать внимание детей</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выполнять движения руками как при плавании способом брасс. 4. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте. 5. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках. 	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед

			Пл «Торпеда»	
	4.	<p>Занятие 63 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании способом брасс.</p> <p>Занятие 64 Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием</p>	<p>На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания.</p> <p>В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавать с задержкой дыхания.</p> <p>Пл «Пятнашки с поплавком»</p>	Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.
Май	1.	<p>Занятие 65 Задачи: упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании способом брасс; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.</p> <p>Занятие 66 Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании способом брасс; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании способом брасс</p>	<p>На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания.</p> <p>В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением
	2.	<p>Занятие 67 Задачи:</p>	На суше	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с

	<p>продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании способом брасс;</p> <p>продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.</p> <p>Занятие 68 Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс; начать обучение стартовым прыжкам и поворотам</p>	<p>1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Плавание комбинированным способом.</p> <p>4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	<p>перешагиванием с кочки на кочку)</p>
3.	<p>Занятие 69 Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс; продолжать обучение стартовым прыжкам и поворотам.</p> <p>Занятие 70 Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс; продолжать обучение стартовым прыжкам и поворотам</p>	<p>На суше</p> <p>1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Плавание комбинированным способом.</p> <p>4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	<p>Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем и способом брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед</p>
4.	<p>Занятие 71 Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс;</p>	<p>На суше</p> <p>1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук</p>

	продолжить обучение стартовым прыжкам и поворотам. Занятие 72 Задачи: продолжить совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс; продолжить обучение стартовым прыжкам и поворотам	2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Плавание комбинированным способом. 4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	
--	--	---	--

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарный учебный график

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 ПЛАТНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
 в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
 «Детский сад №14 «Умка» на 2020 – 2021 учебный год**

№ п\п	Наименование программы	Количество занятий в неделю/время в (мин.) в неделю	Количество занятий в год
		5-7 лет	5-7 лет
1	Образовательная программа по обучению детей в возрасте от 5 до 7 лет плаванию «Дельфиненок»	1/30	36

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
 ПЛАТНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
 в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
 «Детский сад №14 «Умка»**

№ п/п	Наименование программы/ФИО педагога	Возраст детей		Дни недели/время проведения				
				ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
БАССЕЙН								
1	Образовательная программа по обучению детей в возрасте от 5 до 7 лет плаванию «Дельфиненок»	5-6 лет	1 гр.	16.30 – 17.00				
			2 гр.	17.30 – 18.00				
		6-7 лет			17.00 – 18.00			
		5-6 лет				17.00 – 18.00		
		5-6 лет					17.00 – 18.00	
		6-7 лет						17.00 – 18.00

3.2. Условия реализации Программы. Особенности организации предметно-пространственной среды

Обеспечение безопасности занятий по плаванию

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

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

- 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 совместную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к совместной образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время совместной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении совместной образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить совместную образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий по плаванию.

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

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

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении совместной образовательной деятельности.

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

Возрастная группа	Температура воды (С°)	Температура воздуха (С°)	Глубина бассейна (м)
Подготовительная	+ 29... +30	+28+31	0,8

Организация развивающей предметно - пространственной среды

Оснащение РППС	Кол-во, шт.
Плавательные доски	10-12
Нарукавники	10-12
Гимнастические палки	10-12
Резиновые массажные коврики	10-12
Дорожка змейка	
Мячи	30
Тонущие игрушки	20
Плавающие игрушки	30
Нудлсы	20
Обручи	20
Разделительные полосы (поплавки)	2
Лейки, водяная мельница, осьминожки	10-12
Массажные мячики	10-12

3.3. Методическое обеспечение Программы.

Методы обучения:

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в ООД по плаванию;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Принципы обучения:

Систематичность - занятия плаванием проводятся регулярно, в определенной системе, т.к. регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.

Активность - так как основной формой деятельности дошкольников является игра, применяется как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию становится разнообразным и интересным для детей.

Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным упражнениям.

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методы и приемы работы с детьми в непосредственно образовательной деятельности:

Методы:

1. Словесные: описание, объяснение упражнений, пояснение, распоряжение, команда, рассказ, беседа, название упражнений.
2. Наглядные: показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий.
3. Практические: упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы.

4. Литература, информационные источники

Приоритетные программы

1. Логинова В.И, Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду», СПб., 2003.
2. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». СПб., 2011
3. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду. Просвещение – 1991.
4. Образовательная программа по обучению детей плаванию «Дельфиненок» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 14 «Умка». Мегион 2014.

Технологии

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста», СПб., 2000.
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб., 2003.
3. Воронова Е.К. «Детство: программа обучения плаванию в детском саду» СПб., 2003

Методическое обеспечение

1. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983.
2. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения в детском саду», М., 1987.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР», М., 2000.
4. Степаненкова Э. «Методика физического воспитания», М., 2005.
5. Еремеева Л.Ф. «Научите ребенка плавать», Спб.,2005.
6. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М.,2003.