

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 1191

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа № 1191  
С.И. ВАСИЛЬЕВА  
Приказ № 2300  
от « 05 » 2016 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
обучение детей плаванию «РУСАЛОЧКА»

Автор: педагог дополнительного образования

В.С.Перевертина

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 3-9 лет

МОСКВА  
2016 г.

## **Содержание:**

### **1. Пояснительная записка:**

- а) задачи рабочей программы образования ;
- б) этапы обучения;

### **2. ожидаемые результаты:**

- а) способы определения результатов обучения;
- б) праздники и спортивные мероприятия (итоговые показатели)

### **3. Основные формы работы с детьми во время занятий**

### **4. Формы подведения итогов рабочей программы:**

- а) распределение нагрузок 3-х,4-х лет
- б) распределение нагрузок для детей 5-ти-7-ми лет

### **5. Перспективный план занятий**

### **6. Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.**

### **7. Список используемой литературы**

## **Пояснительная записка**

### **1. Основной направленностью программы кружка «Русалочка»**

Является совершенствование полученных умений и навыков старших дошкольников элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливания организма, развитие физических качеств дошкольников: (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация). Овладение плавательными навыками на дистанции 25 метров и более без вспомогательных средств, различными способами плавания «дельфин», «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». Развитие способности к водным видам спорта.

#### **1.1.Актуальность:**

**В соответствии с ФГОС ДО программа обеспечивает вариативность и разнообразие содержания, организационных форм уровня дошкольного образования с учетом образовательных потребностей и способностей воспитанников и социального заказа населения микрорайона Митино.**

Проживание в мегаполисе влечет за собой проблемы связанные со здоровьем детей дошкольного возраста,- с одной стороны и отсутствие достаточного количества спортивных секций в микрорайоне для детей 3-7 лет,- с другой. Часто болеющие дети не в полной мере освоили курс обучению плаванию- программа « Обучение плаванию в детском саду» Осокиной Т.И., что и констатирует автор программы : «В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию . Но это не означает, что дети полностью овладели технически правильными способами плавания» Дети микрорайона, не посещающие дошкольное учреждения, зачастую вообще не имеют этих навыков. Решать эту проблему возможно используя потенциал дошкольного отделения образовательного комплекса. Отделение располагает всеми возможностями для проведения не только основных, но и дополнительных занятий плаванием. Наличие крытого бассейна, необходимого инвентаря: ласты, плавательные доски, тонущие игрушки, мелкие резиновые игрушки, круги и нарукавники.

#### **1.2.Новизна программы дополнительного образования:**

Заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях; закаливание и укрепление детского организма.

В настоящее время плавательная подготовленность населения остаётся низкой, как среди взрослых, так и среди детей. 21-23% несчастных случаев на воде приходится на детей в возрасте до 14 лет.

В процессе систематических занятий плаванием, более совершенным становится сердечно - сосудистая система, лучше развиваются и отдельные физические качества.

Своевременное обучение плаванию позволяет решить одну из гуманных, социально-значимых функций нашего государства, свести к минимуму, гибель населения из-за неумения плавать.

### **1.3.Цель программы дополнительного образования:**

Увеличение охвата детей дошкольного возраста, не посещающих дошкольное отделение образовательными услугами и совершенствование умений и навыков по плаванию дошкольников, посещающих дошкольное отделение.

### **Задачи программы дополнительного образования:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, а так же полученные умения и навыки по плаванию;
- овладевать плавательными навыками на дистанции 25 метров и более без вспомогательных средств, разными видами плавания «дельфин», «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс»;
- развивать способности к водным видам спорта;
- укреплять здоровье, содействовать психическому и физическому развитию дошкольников;
- создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде;
- развивать двигательную активность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Расписание работы кружка  
«Русалочка» (сентябрь)**

Возраст детей	Понедельник		Втор.		четверг		пятница	
	№гр	время	№гр	время	№гр	Время	№гр	Время
6-9	6гр	16.40-17-10	1гр	16.40-17.10	1гр	16.40-17.10	6гр	16.40-17-10
4-5	7гр	17.20-17-40	2гр	17.20-17.40	2гр	17.20-17.40	7гр	17.20-17-40
3-4	8гр	17.50-18.10	3гр	17.50-18.20	3гр	17.50-18.20	8гр	17.50-18.10
6-9	9гр	18.20-19.30	4гр	18.20-19.50	4гр	18.20-19.50	9гр	18.20-19.30
6-9			5гр	19.00-19.30	5гр	19.00-19.30		

**1.4. По своей структуре программа включает 4 этапа, направленных на реализацию поставленных целей:**

Этапы обучения	Цели и задачи:	Содержание работы
<b>1-ый этап обучения вводный</b>	Адаптация к водной среде в игровой форме, изучение правил посещения и безопасного поведения в бассейне	Отработка движений на суше, подготовка мышц к нагрузкам. Освоение с водой средой. Имитационные плавательные игры на воде; обучение дыханию на воде и под водой (пузыри). Игры на воде.
<b>2-ой этап обучения подготовительный</b>	Учить детей свободно лежать на воде, овладевать основными плавательными навыками, скольжение на спине и на груди со вспомогательными средствами, задерживать дыхание, свободно погружаться под воду, выполнять	Обучение и постановка работы ног. Показ и обучение видам плавания. Освоение дыхательных упражнений в игровых формах. Имитационные игры: «Карусель», «Найди себе пару», «Спрячемся под воду», «Фонтан» и др.

	правильный вдох-выдох.	
<b>3-ий этап обучения основной</b>	Учить согласовывать дыхание с плавательными движениями, изучение отдельных правил безопасного поведения	Обучение основным спортивным видам плавания: Кроль, Брасс, «Дельфин»
<b>4-ый этап обучения совершенствование и мониторинг освоение Программы (техник и навыки)</b>	Совершенствовать технику плавания, кролем, брассом, «дельфином»; закреплять ЗУН безопасного поведения на воде, по спасению утопающих.	<b>Организация соревновательных мероприятий, проведение открытых занятий для родителей, организация срезовых занятий на основе диагностических тестов</b>

**Поэтапное распределение нагрузки в соответствии с возрастными категориями воспитанников представлены в приложении (см. Приложение № 1, 2)**

**1.5. Отличительная особенность программы дополнительного образования «Русалочка»** заключается в том, что привлечены дети микрорайона не посещающие дошкольное отделение, охвачены часто болеющие дети. Программа позволяет совершенствовать навыки плавания у детей с высокой и низкой мотивацией. Программа основывается на традиционных методах обучения детей дошкольного возраста. Формы организации детей на занятиях – подгрупповые и индивидуальные. Формы организации самих занятий: игровые занятия, сюжетные занятия, тренировочные занятия, соревнования и досуги.

## **2. Ожидаемые результаты:**

- Освоение плавательных навыков
- выполнение стандарта (дистанция 25 метров и более без вспомогательных средств);
- освоение стилей плавания: «Дельфин», «Кроль на спине», «Кроль на груди» «Брасс»;

-освоение правил безопасного поведения на воде и первичных навыков спасения на воде.

## **2.1.Способы определения результативности программы дополнительного образования:**

Результатами освоения программы дополнительного образования являются итоговые и срезовые открытые занятия для родителей воспитанников, а также плановый мониторинг освоения детьми Программы, сроки проведения мониторинга- в начале учебного года (октябрь- 1 и 2 неделя) и в конце года (май 3-4 неделя)

### **Праздники и спортивных мероприятий (итоговые показатели)**

<b>месяц</b>	<b>Спортивные мероприятия</b>
<b>октябрь</b>	Спортивные эстафеты на воде «Здравствуй осень» между детьми старших групп.
<b>ноябрь</b>	Веселые старты «Юные олимпийцы»
<b>декабрь</b>	Подготовка к спортивным соревнованиям между детскими садами микрорайона
<b>январь</b>	Соревнования между детскими садами микрорайона
<b>февраль</b>	Открытые занятия для родителей старшей подгруппы (5-7 лет) Открытые занятия для родителей младшей подгруппы ( 3-4)
<b>март</b>	Подготовка к апробации на глубокой воде в бассейне «Аквамарин»
<b>апрель</b>	Апробация плавательной подготовленности на глубокой воде в бассейне «Аквамарин»
<b>май</b>	Праздник здоровья

### **Плановые диагностики**

<b>Месяц</b>	<b>Методики обследования (старшие подгруппы)</b>	<b>Методики обследования (младшие подгруппы)</b>
<b>Октябрь ( 1-2 неделя)</b>	Диагностика плавательной подготовленности детей «Выполнение плавательного стандарта 25 метров любым стилем»	Диагностический срез «Пробы воды» (вход в воду, участие в играх, основы безопасного поведения на воде)
<b>Май (3-4 неделя)</b>	Срезовые пробы: -«Выполнение плавательного стандарта 25 метров любым стилем»	Срез пробы: – плавание без вспомогательных предметов (скольжение по воде)

	-освоение элементарных навыков ( спасения утопающих)	_ освоение основ безопасного поведения на воде
--	--	--

### **3. Основные формы работы с детьми во время занятий:**

- **Разминка** - включает общеразвивающие упражнения, имитацию плавательных упражнений, дыхательную гимнастику на суше и в воде.
- **Основная часть в воде** - работа ногами, скольжение поперек бассейна, задержка дыхания, выдохи в воду, обучение выполнению гребков рук, координация движения рук, ног и дыхания, игровые приемы обучения безопасного поведения на воде
- **Релаксация**- под музыку.

**Максимально допустимый объем образовательной нагрузки:**  
**Возраст детей посещающих секцию от 3 до 9 лет.**

**Группа 5-9 лет** -занятия проводятся два раза в неделю, время занятия 30-35 минут

**Группа 3-4 года** -один раз в неделю, время занятий 20-25 минут.

**Сроки реализации программы** дополнительного образования: с октября по май

### **4. Формы подведения итогов программы дополнительного образования:**

- Срезово-контрольные занятия- 5 часов в год

-Открытые занятия для родителей, начиная со второго полугодия(2занятия - январь), --Участие в окружных и городских водных спортивных праздниках.(окружной спортивный праздник «Дельфиненок»-апрель, апробация плавательной готовности на глубокой воде в бассейне «Аквамарин»-март, соревнования между воспитанниками дошкольного отделения образовательного комплекса).

- Итоги освоения программы и результаты представляются на педагогическом совете и на общем родительском собрании (май)

Приложение№1

**Распределение нагрузок для детей 3-х -4-ти лет**



## Занятия проводятся 1 раз в неделю

№	Наименование упражнений	Месяцы										Всего
		10	11	12	1	2	3	4	5	6		
1.	О.Р.У.	30 м	30 м	30м	30м	30м	30м	30м	30м	30м		4ч
2.	Вход в воду	20м	15м	10м	10м	5м	5м	5м	5м			1ч10м
3.	Переход от бортика шагом, прыжком		20м	20м	20м		10м					1ч10
4.	Выдохи в воду	30м	30м	30м	15м	15м	10м					2ч10м
5.	Движение ногами кролем, держась руками за бортик	30м	30м	15м	15м	15м	15м					2ч
6.	Движение ногами кролем ,держась руками за доску	1ч	30м	30м	30м	30м	1ч	1ч	1ч			6ч
7.	Плавание с доской на спине		1ч	1ч	30м	30м	30м	30м	15м			4ч15м
8.	Плавание с доской с выдохами в воду				15м	1ч	1ч		1ч			3ч15м
9.	Игры на воде	30м	30м	30м	30м	30м	30м	20м	20м			4часа
10	Свободное плавание	30м	30м	30м	30м	30м	30м	20м	20м			4часа
	Всего часов											32часа

Приложение№2

## Распределение нагрузок для детей 5-9 лет

На 4-х этапах обучения

- 1-ый этап-октябрь-ноябрь
- 2-ой этап-декабрь-январь
- 3-ий этап-февраль-март
- 4-этап-апрель-май

№	Наименование упражнений	1-ый этап	2-ой- этап	3-ий этап	4-ый этап	всего
1	Общеразвивающие упражнения	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	8 часов
2	Показ способов плавания	1 час	1 час			2 часа
3	Проверка плавательной подготовленности	1 час				1 час
4	Переходы от бортика к бортику шагом ,прыжком	1 час				1 час
5	Выдохи в воду	0,5 часа	0,5 часа	0,5 часа	0,5 часа	2 часа
6	Стоя на дне дыхание при всех способах плавания	1 час	1 час	1 час		3 часа
7	Движение руками всеми способами плавания в движении шагом	0,5 часа	1 час	0,5 часа	0,5 часа	2,5 часа
8	Движение ногами кролем, держась за доску	2 часа	3,5 часа	1 час		6,5 часа
9	Плавание облегчённым способом	2 часа	2 часа	1 час	1 час	6 часов
10	Плавание всеми способами в полной координации			2 часа	4 часа	6 часов
11	Плавание избранным способом		1 час	2 часа		3 часа
12	Комплексное плавание			2 часа	3 часа	5 часов
13	Игры на воде	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	8 часов
14	Свободное плавание	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	8 часов
15	Контрольные занятия	1 час			1 час	2 часа
	<b>всего</b>	<b>16 часов</b>	<b>16 часов</b>	<b>16 часов</b>	<b>16 часов</b>	<b>64 часа</b>

**Перспективный план занятий**

**Перспективный план занятий**

**Для детей от 5-9 лет.**

## **Сентябрь**

### **1 неделя-2 занятия**

#### **Задачи:**

Ознакомить детей с помещением бассейна.

Довести до детей правила поведения в бассейне, в душевой и раздевалке.

Организовать дисциплину в группе

#### **На суше:**

Организация построения ,приветствия.

Выполнение дыхательных упражнений.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки согнуты к плечам Вращение руками вперёд и назад 10-15 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

#### **В воде:**

Ходить возле бортика в разных направлениях.

Присесть в воде по шею.

Выполнять движения из положения сидя.

П/и

«Кто больше соберёт игрушек?»

«Солнышко и дождик».

### **2-ая неделя 2 занятия**

#### **Задачи:**

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.

«Насос»

### **4- неделя 2 занятия**

**Задачи:**Закрепить навык всплывания и лежания на воде. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем. Во время передвижения по дну руками, осваивать выдохи в воду сериями.

#### **На суше:**

О.Р.У, Показать движения руками , как при плавании кролем. Руки прямые , гребок у бедра.

Движения рук поочередно.

#### **В воде:**

Стоять в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду.

Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начинать постепенно поднимать лицо из воды. Скользить поперёк бассейна с доской в руках на задержке дыхания и с выдохами в воду.

**П/И:** «Караси и щука», свободное плавание.

## 1 неделя-2 занятия

октябрь

### Задачи:

Ознакомить детей с помещением бассейна.

Довести до детей правила поведения в бассейне, в душевой и раздевалке.

Организовать дисциплину в группе

#### На суше:

Организация построения ,приветствия.

Выполнение дыхательных упражнений.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки согнуты к плечам Вращение руками вперёд и назад 10-15 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

#### В воде:

Ходить возле бортика в разных направлениях.

Присесть в воде по шею.

Выполнять движения из положения сидя.

П/и

«Кто больше соберёт игрушек?»

«Солнышко и дождик».

## 2-ая неделя 2 занятия

### Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.

«Насос»

## «Бегом неделя 2 занятия

### Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание

### **3-ая неделя 2 занятия**

#### **Задачи:**

Подвести к освоению всплытия и лежания на воде, упражняться в выдохе в воду.

#### **На суше:**

Повторить упражнения из предыдущих занятий

Стоя сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонив голову к коленям «Поплавок».

#### **В воде:**

Освоение упражнения «Медуза», «Поплавок». Задержав дыхание, лечь на воду.

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

Игры:

«Поезд в туннель», «Коробочки», «Караси и щуки».

»

### **4-неделя-2занятия**

Диагностика плавательной подготовленности детей  
за мячом»

«Свободное купание»

## **Ноябрь**

### **1-неделя-2занятия**

Научиться погружаться с головой.

Учить делать вдохи и выдохи.

#### **На суше:**

И.п. наклон вперёд.

Имитация движений рук ,как при плавании кролем.12раз

Приседание 6 раз

Сидя на бортике повторить движения ног кролем.

#### **В воде:**

Войти в воду по лесенке.

Попрыгать на двух ногах по всей длине бассейна.

По сигналу опустить лицо в воду и не дышать .

В нарукавниках попытаться лечь на воду оторвать ноги от дна.

П/и.

«Бегом за мячиком», «Коробочка», «Карасик»

### **2-ая неделя 2 занятия**

#### **Задачи:**

Приучать детей открывать глаза в воде

#### **На суше:**

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны 6 раз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

**В воде:**

Смело войти в воду. Стоя парами, лицом друг к другу поочерёдно погружаться под воду 10-12 раз. Находясь под водой посмотреть на товарища 3-4 раза. Лёжа на воде, держась за бортик повторить движение ногами, как при плавании кролем 2 мин. По сигналу сделать вдох, погрузиться в воду, сделать долгий выдох.

П/и.

«Переправа», «Байдарки», «Хоровод», свободное плавание.

### **3-ая неделя 2 занятия**

**Задачи:**

Подвести к освоению всплытия и лежания на воде, упражняться в выдохе в воду.

**На суше:**

Повторить упражнения из предыдущих занятий

Стоя сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонив голову к коленям «Поплавок».

**В воде:**

Освоение упражнения «Медуза», «Поплавок». Задержав дыхание, лечь на воду.

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочерёдно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

Игры:

«Поезд в туннель», «Коробочки», «Караси и щуки».

### **4- неделя 2 занятия**

**Задачи:**Закрепить навык всплытия и лежания на воде. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем. Во время передвижения по дну руками, осваивать выдохи в воду сериями.

**На суше:**

О.Р.У, Показать движения руками, как при плавании кролем. Руки прямые, гребок у бедра.

Движения рук поочерёдно.

**В воде:**

Стоять в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду.

Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начинать постепенно поднимать лицо из воды. Скользить поперёк бассейна с доской в руках на задержке дыхания и с выдохами в воду.

**П/И:** «Караси и щука», свободное плавание.

## **Декабрь**

### **1неделя 2 занятия**

**Задачи:**

Учить всплыванию и лежанию на воде на спине;

Знакомить с положением «Стрела» для скольжения по поверхности воды.

**На суше:**

ОРУ: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др.

**В воде:**

Стоя по пояс в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгрести ими - делать движения руками в виде «восьмёрки».

**П/и:**

«Невод», «Кто, как плавает».

**2 неделя 2 занятия**

**Задачи:**

Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

На суше:

Отрабатывать движения рук кролем с поворотом головы.

**В воде:**

Скольжение на груди-8-10 раз. Скольжение на спине-6-8 раз Выдохи в воду-10-12 раз, повторить 2 раза. Плавание кролем на груди с доской в руках.2 мин. Плавание кролем на спине с доской в руках, ноги кролем.-2 мин. Сочетать движение ног кролем с выдохом и вдохом в воду, держась одной рукой за доску с поворотом головы.

П/и: «Мы весёлые ребята», «Кто больше камешков соберёт?»

**3 неделя 2 занятия**

Задачи:Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем на груди и на спине.

**На суше:**

Повторить упражнения на освоение движений ног и рук , как при плавании колем на груди и на спине.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны -6раз.

П.о.с. наклоны вперёд -6раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

**В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и: **3 неделя 2 занятия**

**Задачи:**

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа на воде и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

**В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Хоровод», «Морской бой», «Щука».

«Хоровод», «Морской бой», «Щука».

#### **4 неделя 2 занятия**

##### **Задачи:**

Продолжать разучивать движения рук, как при плавании кролем.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

##### **В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Хоровод», «Морской бой», «Щука».

## **Январь**

#### **1 неделя-2занятия**

##### **Задачи:**

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Учить плавать на груди и на спине кролем с доской в руках, при помощи движений ног кролем и брассом.

На суше:

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочерёдно. Сидя на бортике движения ног брассом.

##### **В воде:**

Скольжение на груди -8-10 раз. Выдохи в воду-10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках -2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на



спине с доской в руках, ноги кролем-2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом -2 мин.

**П/и**

«Караси и карпы», «Пятнашки с поплавком», «Кто больше игрушек соберёт?»

## **2 неделя 2 занятия**

**Задачи:**

Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохе в воду с поворотом головы.

**На суше:**

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочерёдно. Сидя на бортике движения ног брассом

**В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

**П/и:**

«Хоровод», «Морской бой», «Щука».

## **3 неделя 2 занятия**

**Задачи:**

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочерёдно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа на воде и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

**В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

**П/и:**

«Хоровод», «Морской бой», «Щука».

## **4 неделя 1-ое занятие**

**Задачи:**

Воспитывать у детей желание победить. Показать во время соревнований свои навыки в умении плавать кролем на груди и на спине.

**На суше:**

Разминка.

**В воде:**

Соревнования «Умею плавать», между детьми микрорайона.

#### **4 неделя- 2ое занятие**

##### **Задачи:**

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Учить плавать на груди и на спине кролем с доской в руках, при помощи движений ног кролем и брассом.

##### **На суше:**

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем .

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочерёдно. Сидя на бортике движения ног брассом.

##### **В воде:**

Скольжение на груди -8-10 раз. Выдохи в воду-10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках -2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги кролем-2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом -2 мин.

##### **П/и:**

«Караси и карпы», «Пятнашки с поплавком», «Кто больше игрушек соберёт?»

## **Февраль**

#### **1 неделя 2 занятия**

##### **Задачи:**

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

Упражнять в скольжении с доской в руке, ноги кролем с поворотом головы.

##### **На суше:**

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочерёдно. Сидя на бортике движения ног брассом

##### **В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

##### **П/и:**

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

#### **2 неделя 2 занятия**

##### **Задачи:**

Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.

Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя. Отрабатывать умения плавать «Дельфином»

##### **В воде:**

Попробовать полежать на воде, на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду 1-2 мин.

Проплыть с доской в руках имитируя движения дельфина.

Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

**П/и:**

«Ледокол», «Медузы»

### **3 неделя 2 занятия**

**Задачи:**

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Учить плавать на груди и на спине кролем с доской в руках, при помощи движений ног кролем и брассом.

На суше:

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом.

**В воде:**

Скольжение на груди -8-10 раз. Выдохи в воду-10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках -2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги кролем-2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом -2 мин.

**П/и**

«Караси и карпы», «Пятнашки с поплавком», «Кто больше игрушек соберёт?»

### **4 неделя 1-ое занятие:**

**Задачи:** Открытое занятие для родителей. Показать чему научились дети за период учебного года.

### **4-неделя 2-ое занятие:**

**Задачи:**

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

Упражнять в скольжении с доской в руке, ноги кролем с поворотом головы.

**На суше:**

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

**В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

**П/и:**

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

## Март

### 1 неделя 2 занятия

#### Задачи:

Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.  
Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках, при помощи работы ног брассом, формировать умение открывать глаза в воде;  
Активно выполнять задания преподавателя.

#### В воде:

Скольжение на груди -8-10 раз. Выдохи в воду-10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках -2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги кролем-2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом -2 мин.

### 2 неделя 2 занятия

#### Задачи:

Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде;  
Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Повторять упражнения детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.

#### На суше:

Повторить комплекс упражнений разучиваемых на предыдущих занятиях.

#### В воде: В воде:

Попробовать полежать на воде, на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду 1-2 мин.

Проплыть с доской в руках имитируя движения дельфина.

Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

#### П/и:

«Ледокол», «Медузы»

### 3 неделя 2 занятия

#### Задачи:

Продолжать знакомить со скольжением на груди. Продолжать учить движениям рук, как при плавании кролем на груди и на спине. Повторить упражнения на освоение дыхания.

#### На суше:

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

#### В воде:

Оттолкнуться двумя ногами от дна, скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза. Скольжение на спине-8-10 раз. Повторить пройденные ранее упражнения плавание кролем с доской в руках.

### 4 неделя 2 занятия

#### Задачи:

Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; Добиваться самостоятельности и активности детей.

**На суше:**

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

**В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

## Апрель

### 1 неделя 2 занятия

**Задачи:**

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Продолжать учить детей плавать кролем на спине. Учить согласовывать руки, ноги и дыхание в умении плавать брассом.

**На суше:**

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

**В воде:**Оттолкнуться двумя ногами от дна, скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза. Скольжение на спине-8-10 раз. Повторить пройденные ранее упражнения плавание кролем с доской в руках. Отрабатывать движения рук брассом с дыханием, ноги кролем.

П/и:

«Чье звено скорее соберётся?», «Гонка мячей», «Пловцы»

### 2 неделя 2 занятия

**Задачи:**

Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.

Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.

**В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

### **3 неделя 2 занятия**

**Задачи:** Продолжать знакомить со скольжением на груди. Продолжать учить движениям рук, как при плавании кролем на груди и на спине. Повторить упражнения на освоение дыхания.

**В воде:**

Скольжение на груди - 8-10 раз. Выдохи в воду - 10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках - 2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги кролем - 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом - 2 мин.

### **4 неделя 1-ое занятие**

**Задачи:** Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координации движений рук, ног, дыхания. Преодолевать страх глубокой воды.

Апробация умения плавать в бассейне «Аквамарин»:

1. Проплыть с ластами и дощечкой в руках, делая постепенные выдохи в воду.
2. Проплыть в ластах и с дощечкой в руках на спине.
3. Проплыть 10 метров кролем на груди без вспомогательных средств.
4. Проплыть 10 метров кролем на спине без вспомогательных средств.
5. проплыть 25 м. любым способом.

### **4 неделя 2-ое занятие**

**Задачи:**

Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; Добиваться самостоятельности и активности детей.

**На суше:**

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

**В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду - 10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем. - 1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

## май

### 1 неделя 2 занятия

#### Задачи:

Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине; продолжать осваивать согласование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.

#### На суше:

Повторить разученные ранее упражнения.

#### В воде:

Плывать на спине и на груди с доской в руках, при помощи движения ног -по 3 мин. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде, как можно дольше. Повторить 2-3 раза. Выдохи в воду-20 раз. Плавать кролем на груди 2-3 мин. Плавать кролем на спине-3-4 мин. Плавать любым способом.

#### П/и:

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

### 2 неделя 2 занятия

#### Задачи:

Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде;

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине; продолжать осваивать согласование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.

#### На суше:

Повторить разученные ранее упражнения.

#### В воде:

Плывать на спине и на груди с доской в руках, при помощи движения ног -по 3 мин. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде, как можно дольше. Повторить 2-3 раза. Выдохи в воду-20 раз. Плавать кролем на груди 2-3 мин. Плавать кролем на спине-3-4 мин. Плавать любым способом.

#### П/и:

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

### 3 неделя 2 занятия

**Задачи:**

Закреплять умение всплывать и лежать на воде;

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине; продолжать осваивать согласование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.

**На суше:**

Повторить разученные ранее упражнения.

**В воде:**

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин. Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

**П/и:**

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

.

**4 неделя 1-ое занятие****Задачи:**

Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; Добиваться самостоятельности и активности детей.

**На суше:**

Повторить разученные ранее упражнения.

**В воде:**

Плавать на спине и на груди с доской в руках, при помощи движения ног -по 3 мин. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде, как можно дольше. Повторить 2-3 раза. Выдохи в воду-20 раз. Плавать кролем на груди 2-3 мин. Плавать кролем на спине-3-4 мин. Плавать любым способом.

**П/и:**

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

**4 неделя 2-ое занятие**

Задачи: Диагностика плавательной подготовленности детей.



# Перспективный план занятий

## Для детей от 3-4 лет

**1 неделя-1 занятие**

**октябрь**

### **Задачи:**

Ознакомить детей с помещением бассейна.

Довести до детей правила поведения в бассейне, в душевой и раздевалке.

Организовать дисциплину в группе

### **На суше:**

Организация построения, приветствия.

Выполнение дыхательных упражнений.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки согнуты к плечам Вращение руками вперёд и назад 10-15 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

### **В воде:**

Ходить возле бортика в разных направлениях.

Присесть в воде по шею.

Выполнять движения из положения сидя.

### **П/и**

«Кто больше соберёт игрушек?»

«Солнышко и дождик».

### **2-ая неделя 1 занятие**

### **Задачи:**

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

### **На суше:**

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

### **В воде:**

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

**П/и.**

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

### **3 неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

#### **На суше:**

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

#### **В воде:**

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

**П/и.**

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

### **4-неделя-1занятие**

Научиться погружаться с головой.

Учить делать вдохи и выдохи.

#### **На суше:**

И.п.наклон вперёд.

Имитация движений рук ,как при плавании кролем.12раз

Приседание 6 раз

Сидя на бортике повторить движения ног кролем.

#### **В воде:**

Войти в воду по лесенке.

Попрыгать на двух ногах по всей длине бассейна.

По сигналу опустить лицо в воду и не дышать .

В нарукавниках попытаться лечь на воду оторвать ноги ото дна.

**П/и.**

«Бегом за мячиком», «Коробочка»,»Карасик»

## **Ноябрь**

### **1-ая неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

#### **На суше:**

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

#### **В воде:**

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

**П/и.**

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

## **2-ая неделя 1 занятие**

**Задачи:**

**На суше:**

И.п.наклон вперед.

Имитация движений рук ,как при плавании кролем.12раз

Приседание 6 раз

Сидя на бортике повторить движения ног кролем.

**В воде:**

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в надувных и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

**П/и:**

«Хоровод» ,»Байдарки».

## **3- неделя 1 занятие**

**Задачи:**

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

**На суше:**

И.п.наклон вперед.

Имитация движений рук ,как при плавании кролем.12раз

Приседание 6 раз

Сидя на бортике повторить движения ног кролем

**В воде:**

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в надувных и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

**П/и:**

«Солнышко и дождик», «Поймай мячик», «Карусели».

## **4 неделя 1 занятие**

**Задачи:**

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

**На суше:**

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперед и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперед браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

**В воде:**

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

**П/и.**

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

## Декабрь

### 1 неделя 1 занятие

#### Задачи:

Приучать детей открывать глаза в воде.  
Разучивать выдох в воду.

#### На суше:

Приучать детей открывать глаза в воде.  
Разучивать выдох в воду.

#### В воде:

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.  
Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.  
Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..  
Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин  
По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

#### П/и:

«Хоровод», «Байдарки».

### 2 неделя 1 занятие

#### Задачи:

Приучать детей открывать глаза в воде.  
Разучив И.п. наклон вперёд.

#### На суше:

Имитация движений рук, как при плавании кролем. 12 раз  
Приседание 6 раз  
Сидя на бортике повторить движения ног кролемать выдох в воду.

#### В воде:

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.  
Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.  
Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..  
Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин  
По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

#### Игры:

«Хоровод», «Байдарки».

### 3 неделя 1 занятие

#### Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

#### На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.  
Ходьба на месте.  
П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.  
П.о.с. Наклоны в стороны браз.  
П.о.с. наклоны вперёд браз.  
Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1 мин.

#### В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

#### П/и.

«Насос»  
«Бегом за мячом»  
«Свободное купание»

### 3 неделя 1 занятие

#### Задачи:

Подвести к освоению всплывания и лежания на воде, упражняться в выдохе в воду.

**На суше:**

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

**В воде:**

Освоение упражнения «Медуза», «Поплавок».

Задержка дыхания, лечь на воду.

**П/игры:**

«Поезд в туннель», «Спрячься под воду».

**4 неделя 1 занятие**

**Задачи:**

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

**На суше:**

Повторить упражнения из предыдущего занятия.

**В воде:**

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

**П/и:**

«Хоровод» ,»Байдарки».

**3 неделя 1 занятие**

**Задачи:**

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд браз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

**В воде:**

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

**П/и.**

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

## Январь

**1 неделя-1 занятие**

**Задачи:**

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем.

Во время передвижения по дну руками, осваивать выдохи в воду сериями.

**На суше:**

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем .

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно.

**В воде:**

Свободное плавание

**П/и:**

«Весёлые ребята», «Карусели»

Опереться о дно руками, работать ногами как при плавании кролем.

**2 неделя 1 занятие**

**Задачи: На суше:**

Показать движения рук кролем.

Совершенствовать «Поплавок».

2 неделя 1 занятие

**Задачи:**

**На суше:**

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны 6 раз.

П.о.с. наклоны вперёд 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1 мин.

**В воде:**

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

**П/и.:**

«Насос», «Бегом за мячом», «Свободное купание»

**3 неделя 1 занятие**

**Задачи:**

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в надувных и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

**П/и:**

«Хоровод», «Байдарки».

4 неделя 1 занятие

**Задачи:**

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем.

Во время передвижения по дну руками, осваивать выдохи в воду сериями.

**На суше:**

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем .

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно.

**В воде:**

Свободное плавание

**П/и:**

«Весёлые ребята», «Карусели»

Опереться о дно руками, работать ногами как при плавании кролем.

**4 неделя 1 занятие**

**Задачи:**

*Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.*

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

Приучать активно играть с игрушками.

Ориентироваться в воде.

*Попытаться выполнить самостоятельно упражнение «Поплавок», «Медуза».*

*П/и:»Переправа»*

**В воде:**

## Февраль

### 1 неделя 1 занятие

#### **Задачи:**

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

#### **На суше:**

Выполнять движения рук и ног ,как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

#### **В воде:**

Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место -2-3 раза.

Присесть, не держась за руки в воду с головой «Спрячемся под воду» 2-3 раза

Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

**П/и «Карусели» 2-3 мин.**

### 2 неделя 1 занятие

#### **Задачи:**

Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.

Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.

#### **На суше:**

Выполнять движения рук и ног ,как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

#### **В воде:**

Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы , лежащие на дне бассейна ,сначала без погружения в воду1-2 мин.

Достать игрушки , лежащие на дне бассейна.

**П/и: «Пузыри», «Ледокол»,»Медузы»**

### 3 неделя 1 занятие

#### **Задачи:**

Ознакомить со скольжение на груди; формировать умение открывать глаза в воде;

Активно выполнять задания преподавателя.

#### **На суше:**

Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем Повторить упражнения на освоение дыхания.

#### **В воде:**

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

Приучать активно играть с игрушками.

Ориентироваться в воде.

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

*Попытаться выполнить самостоятельно упражнение «Поплавок», «Медуза».*

*П/и «Переправа»*

**4 неделя 1 занятие** Выполнять движения рук и ног ,как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

**Задачи:**

Ознакомить со скольжение на груди; формировать умение открывать глаза в воде; Активно выполнять задания преподавателя.

**На суше:**

Выполнять движения рук и ног ,как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

**В воде:**

Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза.

Игра «Найди себе пару» -3-4 раза.

**На суше:**

Выполнять движения рук и ног ,как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

## Март

**1 неделя 1 занятие**

**Задачи:**

Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

Ознакомить со скольжение на груди; формировать умение открывать глаза в воде; Активно выполнять задания преподавателя.

**На суше:**

Выполнять движения рук и ног ,как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

**В воде:**

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

Приучать активно играть с игрушками.

*П/и: «Ледокол», «Звёздочка»*

**2 неделя 1 занятие**

**Задачи:**

Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде;

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

**На суше:**

Выполнять движения рук и ног ,как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

**В воде:**

Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.



Посмотреть в воду на свои ноги и предметы , лежащие на дне бассейна , сначала без погружения в воду 1-2 мин.

Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

**П/и:** «Пузыри», «Ледокол», «Медузы»

### **3 неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Продолжать знакомить со скольжением на груди.

#### **В воде:**

Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза.

Игра «Найди себе пару» -3-4 раза.

### **4 неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; Добиваться самостоятельности и активности детей.

#### **На суше:**

Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

#### **В воде:**

Ходить по дну имитируя движения рук, как при плавании кролем , брассом.

Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами, -2 мин. («Достань игрушку»),

Выдох в воду 5-6 раз. Скольжение на груди-2-3 раза. Упражнение «Поплавок» 2-3.

С помощью взрослого полежать на спине -2 раза.

## **Апрель**

### **1 неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

#### **В воде:**

Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место -2-3 раза.

Присесть, не держась за руки в воду с головой «Спрячемся под воду» 2-3 раза

Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

**П/и** «Карусели» 2-3 мин.

### **2 неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.

Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.

#### **На суше:**

Повторить упражнения из предыдущего занятия.

#### **В воде:**

Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду 1-2 мин.

Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

П/и: «Пузыри», «Ледокол», «Медузы»

### **3 неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде;

Активно выполнять задания преподавателя.

#### **В воде:**

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

Приучать активно играть с игрушками.

Ориентироваться в воде.

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

*Попытаться выполнить самостоятельно упражнение «Поплавок», «Медуза».*

П/и: «Переправа»

### **4 неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде;

Активно выполнять задания преподавателя.

В воде:

Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза.

П/и: «Найди себе пару» -3-4 раза.

## **Май**

### **1 неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде;

Активно выполнять задания преподавателя.

#### **В воде:**

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

Приучать активно играть с игрушками.

П/и: «Ледокол», «Звёздочка»

### **2 неделя 1 занятие**

#### **Задачи:**

Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде;

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

#### **В воде:**

Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду 1-2 мин.

Достать игрушки лежащие на дне бассейна.

П/и: «Пузыри», «Ледокол», «Медузы»

### 3 неделя 1 занятие

#### Задачи:

Продолжать знакомить со скольжением на груди.

#### В воде:

Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза.

Игра «Найди себе пару» -3-4 раза.

### 4 неделя 1 занятие

#### Задачи:

Диагностика плавательной подготовленности детей.

## Праздники и спортивных мероприятий (итоговые показатели) на 2015-2016уч .год

месяц	Спортивные мероприятия
октябрь	Спортивные эстафеты на воде «Здравствуй осень» между детьми старших групп.
ноябрь	Веселые старты «Юные олимпийцы»
декабрь	Подготовка к спортивным соревнованиям между детскими садами микрорайона
январь	Соревнования между детскими садами микрорайона
февраль	Открытые занятия для родителей старшей подгруппы (5-7 лет) Открытые занятия для родителей младшей подгруппы (3-4)
март	Подготовка к апробации на глубокой воде в бассейне «Аквамарин»
апрель	Апробация плавательной подготовленности на глубокой воде в бассейне «Аквамарин»
май	Праздник здоровья

## Плановые диагностики

Месяц	Методики обследования (старшие подгруппы)	Методики обследования (младшие подгруппы)
Октябрь (1-2 неделя)	Диагностика плавательной подготовленности детей «Выполнение плавательного стандарта 25 метров любым стилем»	Диагностический срез «Пробы воды» (вход в воду, участие в играх, основы безопасного поведения на воде)
Май (3-4 неделя)	Срезовые пробы:	Срез пробы: – плавание без

	-«Выполнение плавательного стандарта 25 метров любым стилем» -освоение элементарных навыков (спасения утопающих)	вспомогательных предметов (скольжение по воде) _ освоение основ безопасного поведения на воде
--	---	--

## Диагностический блок

Мониторинг освоения  
ЗУН проводится:

Октябрь

Май

Форма: тесты и срезовые занятия.

## Список использованной литературы

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Учебное пособие. – М.: ФиС, 2001.
2. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. Учебное пособие. – М. 1977
3. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. – Г. – 1992
4. Васильева В.С., Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. Учебное пособие. М. 1973
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. Пособие для тренеров. С. – П. 2000
8. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебное пособие для институтов Ф.К.М.: Физкультура и спорт. 1980.
9. Левин Г. Плавание для малышей. – М.1974.
10. Макаренко Л.Т. Плавание – М.2002
11. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. Набатников М.Я. Плавание. – М. 1962
13. Осокина Т.И. Как научить детей плавать – М. 1985
14. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов Плавание:учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва,1999год.
16. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М.: Знание, 1990.
17. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М. – 2001