

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от «29» мая 2019 г.

Протокол № 3



УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

«05» июня 2019г. № 19

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Плавание»**

**Возраст обучающихся: 4-7 лет**

**срок реализации программы: 3 года**

**составил программу:**

педагог дополнительного образования

Позднякова Елена Викторовна

г. Нарьян-Мар

2019 год

## Содержание

Пояснительная записка .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 4-5 лет .....	8
2. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 5-6 лет .....	17
3. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 6-7 лет .....	27
Методическое обеспечение .....	38

### Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дополнительного образования. В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного

закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада.

Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду». В детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДООУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

**Цель программы** - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

### **Задачи программы:**

#### *Оздоровительные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

#### *Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

### **Принципы обучения.**

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что 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, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

#### **Прогнозируемый результат:**

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине. Формы подведения итогов реализации программы:
  - показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
  - показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
  - оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
  - оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений

осанки, сутулости, плоскостопия.

- проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого).

Данная программа предусмотрена для воспитанников 4-5 лет, 5-6 лет, а также 6-7 лет. Продолжительность каждого занятия в возрастной группе 4-5 лет составляет 15-20 минут, в возрастной группе 6-7 лет - 20-25 минут. Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

#### **Форма проведения занятий.**

Форма проведения занятий – групповая (10-12 детей в группе). Комплектуя группу, следует уделять внимание физической подготовки детей и успешности освоения ими плавательных движений.

#### **Последовательность проведения занятий:**

- Воздушные контрастные ванны.
- Душ.
- Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
- Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
- Игровые задания применяются в различных частях занятия.
- Время для самостоятельного купания и игр.
- Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде).
- Обтирание, сушка волос.

В бассейне необходим такой инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;

- Нарукавники.

Игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мячи разного размера;
- Ведерки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

## 1. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 4-5 лет

Занятия в младшей группе проводится по группам по 10-12 человек, продолжительностью 40 минут. Учебный материал распределён на количество занятий с учётом возраста детей, времени проведения занятия. Количество часов в год 74. Обучение плаванию 4-5 летнего возраста детей направлено на решение следующих задач:

- Ознакомление детей с водой, преодоление страха перед ней.
- Погружение под воду с задержкой дыхания.
- Выполнение заданий с предметами и без них.

Детям этого возраста предлагаются упражнения, связанные с работой рук и ног при плавании кролем. Задача на этом этапе заключается в выполнении предрасположенности ребёнка к тому или иному способу плавания.

### Сентябрь

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с помещением бассейна: раздевалка, душевая, туалет; основными правилами поведения в нём. Рассказать о пользе плавания.</li> <li>• Упражнять детей в умении подниматься и спускаться по лестнице в воду, держась за поручни, умывать лицо.</li> <li>• Воспитывать в детях уверенность в себе, самостоятельность, решительность.</li> <li>• Укреплять опорно-связочный аппарат, способствовать закаливанию организма.</li> <li>• Способствовать формированию навыков личной гигиены.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Гимнастика для утят»				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду с помощью взрослого.</li> <li>• Передвижения вдоль бортика при приседаниях: до плеч, до подбородка.</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду с помощью взрослого.</li> <li>• Передвижения вдоль бортика с помощью поддерживающих средств.</li> <li>• Приседания: до плеч, до подбородка.</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду с помощью взрослого.</li> <li>• Передвижения в воде вдоль бортика:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом;</li> <li>- высоко поднимая колени;</li> <li>- прыжками;</li> </ul> </li> </ul>	Упражнения на воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду с помощью взрослого.</li> <li>• Передвижения в воде вдоль бортика:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лошадки»</li> <li>- «друг за другом»</li> <li>- «бокком»</li> </ul> </li> </ul> Упражнения «Умываемся».	
	Подвижные игры	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Волны»</li> <li>• «Дождик»</li> </ul>	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Волны»</li> <li>• «Дождик»</li> </ul>	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Сделай фигуру»;</li> <li>- «Умываемся»</li> </ul>	П /и «Дождик», «Солнышко и дождик»	
III	Малоподвижные игры	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты :</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять умение детей входить в воду самостоятельно, окунаться в воду, не бояться брызг.</li> <li>• Упражнять детей в выполнении разных видов движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду.</li> <li>• Воспитывать самостоятельность, организованность, смелость.</li> <li>• Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	<p>Упражнения на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду с помощью взрослого.</li> <li>• Передвижения в воде вдоль бортика:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом.</li> <li>- прыжком около бортика.</li> <li>- боком вдоль бортика.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду с помощью взрослого.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом.</li> <li>- прыжки на месте.</li> <li>- «лодочка», помогая себе руками.</li> <li>- «лошадки»</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение: «Умывание» (поливать на лицо из ладошек).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду со страховкой взрослого.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «цапли».</li> <li>- боком.</li> <li>- высоко поднима я колени.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду со страховкой взрослого.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом.</li> <li>- прыжками.</li> <li>- боком.</li> </ul> </li> </ul> <p>Свободное передвижение по бассейну:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Шире шаг».</li> <li>• «Быстро – быстро»</li> </ul> <p>Упражнение у бортика: «Покажи пяточки»(с помощью взрослого)</p>
	Подвижные игры	Упражнение «Окупись»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч.</li> <li>- до подбородка.</li> </ul>	Окувание: «Кто ниже»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч.</li> <li>- до подбородка.</li> </ul>	Игра: «Сделай дождик», «Пузырь», «Поймай рыбку».	Игра «Догоните меня».
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.

## Ноябрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты :</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Побуждать детей к самостоятельным активным действиям в воде.</li> <li>• Упражнять детей в умении передвигаться в воде различными способами с опорой о бортик.</li> <li>• Познакомить детей с горизонтальным положением в воде.</li> <li>• Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно (страховка взрослого).</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лошадки».</li> <li>- «зайки».</li> <li>- «ветерок»</li> </ul> </li> </ul> <p>Выпрыгивание из воды «Кто выше» (с опорой на борт).</p> <p>Игровое упражнение : «Покажи пяточки» (с опорой на борт грудью).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду со страховкой взрослого.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- высоко поднимая колени.</li> <li>- высоко поднимая прямую ногу.</li> </ul> </li> </ul> <p>Игровое упражнение: «Поймай воду», «Спрятали животики» (горизонтальное положение у бортика).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду со страховкой взрослого.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- друг за другом.</li> <li>- боком.</li> </ul> </li> </ul> <p>Прыжки на двух ногах, держась за бортик.</p> <p>Упражнение «Ладушки» (хлопок по воде).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду со страховкой взрослого.</li> <li>• Передвижения - «Мы гуляем».</li> <li>- «Зайчики».</li> <li>- «Лошадки»</li> </ul> <p>Выпрыгивание Упражнение «Умываемся» (поливать на лицо из ладошек).</p>
	Подвижные игры	Игровые упражнения: «Вместе веселее», «Хоровод» (за руки).	Упражнение на бортике: «Большие и маленькие ноги».	Игра «Карусель».	Игра «Догоните меня».
III	Малоподвижные игры	Свободное передвижение по бассейну.	Свободное передвижение по бассейну.	Свободное передвижение по бассейну.	Свободное передвижение по бассейну с игрушками.

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты :</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей различным видам погружения в воду.</li> <li>• Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение.</li> <li>• Учить опускать лицо в воду.</li> <li>• Приучать детей самостоятельно мыться под душем.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Способствовать повышению устойчивости организма ребёнка к перепаду температур.</p>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду со страховкой взрослого.</li> <li>• Различные виды ходьбы:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием колен.</li> <li>- на носочках.</li> <li>- боком.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покажи пяточки» (с упором руками на бортик).</li> <li>• «Умываемся» (ладошками)</li> <li>• «Поливаем цветы» (из ведёрка на себя)</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду со страховкой взрослого.</li> <li>• Передвижения в воде вдоль бортика:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-«мишки косолапые».</li> <li>- «мышки».</li> <li>- «цапли».</li> </ul> </li> </ul> <p>Игровое упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Полежим на животике» (горизонтальное положение у бортика).</li> <li>• «Под дождём» (поливание на себя из ведёрка).</li> <li>• «Ладушки под водой».</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду со страховкой взрослого.</li> <li>• Прыжки у бортика с опорой.</li> <li>• Передвижения по бассейну:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом.</li> <li>- бегом (вдоль бортика).</li> </ul> </li> </ul> <p>Обливание водой из ведёрка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На грудь.</li> <li>• На голову.</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду со страховкой взрослого.</li> <li>• Прыжки</li> </ul>	
	Подвижные игры	Игра «Голуби»	Игра «Волны»	Игра «Волны»	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Под дождём» (поливание на себя из ведёрка).</li> <li>• «Где ножки» (горизонтальное положение с опорой на бортик).</li> </ul>	
	Малоподвижные игры	Свободное передвижение по бассейну	Свободное передвижение по бассейну	Свободное передвижение по бассейну	Свободное передвижение по бассейну	

## Январь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты :</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять детей в умении делать выдох на поверхность воды:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- через трубочку,</li> <li>- на игрушку,</li> <li>- на воду.</li> </ul> </li> <li>• Продолжать упражняться в умении погружаться в воду.</li> <li>• Учить детей самостоятельно пользоваться полотенцем, насухо вытираться.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Способствовать укреплению иммунитета к различным заболеваниям.</p>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Погружения в воду с опорой на бортик до плеч.</li> <li>• Передвижения по бассейну:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом.</li> <li>- прыжками.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнения: «Поливаем цветы», «Намочили носики» (погружение).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения вдоль бортика с заданиями:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- высоко поднимая ноги.</li> <li>- высоко поднимая колени.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение: «Поливаем из ведёрка цветы».</p> <p>Погружения в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• До плеч.</li> <li>• До подбородка.</li> <li>• До носа.</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения вдоль бортика с заданиями:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- парами.</li> <li>- боком.</li> <li>- прыжками.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду</li> <li>• Передвижения вдоль бортика с заданиями:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба бассейна, загребая</li> <li>- боком, держась за поручень.</li> </ul> </li> </ul> <p>Самостоятельно поливать на себя из ведёрка.</p>
	Подвижные игры	Игра «Мы гуляем»	Игра «Догоните меня».	<p>Упражнение: «Под водопадом» (фонтан).</p> <p>Упражнение: «Посмотри, что на дне», «Кто ниже» (погружение)</p> <p>Упражнение: «Птички прыгнут водичку» (стоя у поручня).</p>	<p>Упражнение: «Какого цвета колёсико» (на дне).</p> <p>Упражнение: «Самые смелые дети» (погружение в воду), «Кто ниже» (погружение в воду до носа).</p>
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять умение детей передвигаться по дну бассейна без опоры, группами, взявшись за руки.</li> <li>• Совершенствовать умение делать продолжительные и многократные выдохи на воду.</li> <li>• Укреплять дыхательную мускулатуру.</li> </ul> Воспитывать умение действовать смело, уверенно, самостоятельно.					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Ходьба вдоль бортика приставным шагом.</li> <li>• Погружение в воду, держась за бортик руками:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- до носа.</li> <li>- до подбородка.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение: «Намочиносик» (вода в ладошке).	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Передвижение приставным шагом с разным положением рук:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- на поясе.</li> <li>- в стороны.</li> </ul> </li> </ul> За спиной. Погружение в воду без опоры. Упражнение «Моем носики» (погружение носа в воду). Упражнение «Что на дне» (погружение в воду).	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Ходьба приставным шагом вдоль бортика.</li> <li>- по кругу.</li> <li>- в рассыпную.</li> </ul> Упражнение «Кто ниже» (погружение). Упражнение «Птички» (погружение в воду). Упражнение «Клювики» (погружение в воду). Погружение без опоры.	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Передвижение от бортика бортику.</li> </ul> Упражнение «Смелые ребята» (погружение). Упражнение «Загляни в окошко» (в обруч).
	Подвижные игры	Игры: «Ладушки», «Волны».	Игра «Поймай воду»	Игра «Карусель».	Игра «Фонтан»
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять детей в движении ног по типу кроль на груди, сидя на бортике.</li> <li>• Совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна в разных направлениях.</li> <li>• Способствовать закаливанию организма детей.</li> <li>Способствовать развитию ловкости, быстроты.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Ходьба вдоль бортика приставным шагом.</li> <li>• Погружение в воду, держась за бортик руками:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- до носа.</li> <li>- до подбородка.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение: «Намочиносик» (вода в ладошке).	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижение приставным шагом с разным положением рук:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- на поясе.</li> <li>- в стороны.</li> </ul> </li> <li>За спиной.</li> </ul> Погружение в воду без опоры. Упражнение «Моем носики» (погружение носа в воду). Упражнение «Что на дне» (погружение в воду).	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Ходьба приставным шагом вдоль бортика.</li> <li>- по кругу.</li> <li>- враспынную.</li> </ul> Упражнение «Кто ниже» (погружение). Упражнение «Птички моют клювики» (погружение без опоры).	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижение от бортика к бортику.</li> </ul> Упражнение «Смелые ребята» (погружение). Упражнение «Загляни в окошко» (в обруч).
	Подвижные игры	Игра «Пузырь».	Игра «Шторм на море».	Игра «Кто быстрее за колобком».	Игра «Смелые ребята»(передвижение по бассейну без рук).
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять детей в работе руками в кроле на груди.</li> <li>• Совершенствовать умение детей передвигаться по дну бассейна в заданном направлении.</li> <li>• Способствовать развитию дыхательных мышц по средствам упражнений, развитию гибкости. Развивать умение действовать по сигналу взрослого.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду</li> <li>• Ходьба на бортике, активно работая ногами, поднимать брызги.</li> <li>Упражнение Игровое упражнение «Покажи пяточки».</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Прыжки бортика « лягушки</li> <li>• Упражнение «Остуди чай» (максимально приближая лицо к воде).</li> <li>• Упражнение «Фонтан» (кроль ногами).</li> <li>• Бег с высоким подниманием</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Ходьба вдоль бортика с наклоном туловища вперед «Гуси».</li> <li>• Лечь грудью на бортик, активно работать ногами.</li> <li>• Ходьба, собирая мячики.</li> <li>• Упражнение «Моем</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну, не придерживаясь за поручень.</li> <li>• Работа ног кролем, сидя на бортике.</li> <li>• Упражнение «У кого больше ямка» (дыхание).</li> <li>• Упражнение «Птички у водички»</li> </ul>	
	Подвижные игры	Игра «Кто быстрее за мячом».	Игра «Шторм на море».	Игра «Паровоз».	Игра «Кто быстрее добежит до мяча».	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить различным способам выдоха в воду и на воду.</li> <li>• Совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды во время ходьбы.</li> <li>• Способствовать укреплению мышечного корсета.</li> </ul> Прививать навыки личной гигиены.						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Ходьба по периметру у бассейна с высоким подниманием колен.</li> <li>• Прыжки на месте, держась за поручень.</li> <li>• Работа ног кролем, сидя на бортике.</li> </ul> Упражнение «Рыбки» (горизонтальное положение на груди с подниманием ног). Упражнение на дыхание «Сделай ямку».	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Прыжки у бортика «Как лягушки»</li> </ul> Упражнение «Покажи пяточки». Ходьба по бассейну, загребая воду руками. Упражнение «Большие пузыри» (погружение).	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Ходьба по бассейну друг за другом.</li> <li>• Держась за поручень, встать на колени и подуть на воду.</li> </ul> Упражнение «Фонтанчик»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на бортике.</li> <li>- лёжа на груди.</li> </ul> Упражнение на дыхание: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Остуди чай».</li> <li>- «Сделай пузыри».</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Бег по периметру бассейна, придерживаясь за поручень.</li> <li>• «Сделай ямку» (дыхание через трубочку).</li> </ul>	
	Подвижные игры	Игра «Кто быстрее за мячом».	Игра «Шторм на море».	Игра «Паровоз».	Игра «Кто быстрее добежит до мяча».	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	

## 2. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 5-6 лет

На занятиях в данной возрастной группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Учебный материал распределён на количество занятий с учётом возраста детей, времени проведения занятия. Количество часов в год 222.

С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение «поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Обучение плаванию детей 5-6 летнего возраста направлено на решение следующих задач:

- Закрепление приобретенных умений и навыков.
- Погружение под воду с задержкой дыхания.
- Выполнение заданий с предметами и без них.
- Отработка техники плавания кролем.

## Сентябрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторить правила поведения в бассейне.</li> <li>• Учить принимать горизонтальное положение в воде с опорой на бортик.</li> <li>• Закреплять умение уверенно входить в воду, погружаться с головой.</li> <li>• Познакомить с новыми видами передвижений в воде.</li> <li>• Упражнять в умении ходить вперёд - назад, преодолевая сопротивление воды.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Гимнастика для утят»			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- боком.</li> <li>- шагом, высоко поднимая колени.</li> <li>- быстрым бегом.</li> <li>- медленным бегом.</li> </ul> </li> <li>Погружение с головой:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч.</li> <li>- до подбородка.</li> <li>- взявшись за руки.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- вдоль бортика шагом.</li> <li>- прыжками с продвижением и на месте.</li> <li>- приседания около бортика.</li> <li>- бег быстрый и медленный.</li> </ul> </li> <li>Принять горизонтально положение туловища, держась за поручень, помогая себе ногами кролем.</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Окунуться в воду с головой.</li> </ul> <p>Передвижения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- парами.</li> <li>- наклонившись вперёд.</li> <li>- бег с падением в воду.</li> </ul> <p>Игра «Насос» (парами).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну в разных направлениях:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом.</li> <li>- бегом.</li> <li>- прыжками и.</li> </ul> </li> <li>Игровые упражнения: «Зайки на прогулке», «Крокодильчики».</li> </ul>
	Подвижные игры	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Волны»</li> <li>• «Дождик»</li> </ul>	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Волны»</li> <li>• «Дождик»</li> </ul>	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Сделай фигуру»;</li> <li>- «Умываемся»</li> </ul>	П /и «Дождик», «Солнышко и дождик»
III	Малоподвижные игры	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты :</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять умение детей входить в воду самостоятельно, окунаться в воду, не бояться брызг.</li> <li>• Упражнять детей в выполнении разных видов движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду.</li> <li>• Воспитывать самостоятельность, организованность, смелость.</li> <li>• Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Упражнения на сопротивление воды:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба.</li> <li>- бег.</li> <li>- прыжки.</li> </ul> </li> </ul> Упражнения у бортика «Покажи пяточки» (с опорой на бортик руками). Игровое упражнение «Намочи носик».	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Упражнения на сопротивление воды:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, высоко поднимая ноги.</li> <li>- прыжки на месте.</li> </ul> </li> </ul> Погружение в воду с головой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- парами.</li> <li>- хороводом.</li> </ul> Игра «Карусель» (ходьба, бег). Игра «Бегом за мячом».	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Упражнения на сопротивление воды:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная.</li> <li>- ходьба боком.</li> <li>- прыжки на месте.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение «Покажи пяточки». Упражнение на дыхание: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Подуй на шарик».</li> <li>- «Пузыри» (погружение в воду).</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Упражнения на сопротивление воды:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег.</li> <li>- ходьба обычная.</li> <li>- ходьба «змейкой».</li> </ul> </li> </ul> Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Сильный дождь» (фонтан).</li> <li>- «Достань руками до дна».</li> </ul>	
	Подвижные игры	Упражнение «Окупись»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч.</li> <li>- до подбородка.</li> </ul>	Окувание: «Кто ниже»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч.</li> <li>- до подбородка.</li> </ul>	Игра: «Сделай дождик», «Пузырь», «Поймай рыбку».	Игра «Догоните меня».	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	

Содержание занятий					
Этапы занятия		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Планируемые результаты :</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей открывать глаза под водой.</li> <li>• Учить принимать горизонтальное положение на груди самостоятельно.</li> <li>• Совершенствовать навык погружения под воду с головой.</li> <li>• Совершенствовать умение выдыхать в воду многократно.</li> <li>• Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прививать навыки личной гигиены</li> </ul> </li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Упражнения на сопротивление воды:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба.</li> <li>- прыжки.</li> <li>- бег.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение «Фонтаны большие и маленькие» (работа ног кролем, сидя на бортике). Упражнение на дыхание «Спрятались под воду» (с открыванием глаз под водой). Упражнение «Покажи пяточки».	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Упражнения на сопротивление воды:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба.</li> <li>- бег.</li> <li>- прыжки.</li> </ul> </li> </ul> Работа ног кролем, сидя на бортике. Упражнение «Собери колёсики».	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Упражнения на сопротивление воды:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки у бортика, держась руками.</li> <li>- упражнение «Покажи пяточки».</li> <li>- упражнение «Сделай воронку».</li> <li>- упражнение «Фонтаны».</li> <li>- упражнение «Достань до дна» (погружение).</li> </ul> </li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Упражнения на сопротивление воды:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба до игрушки.</li> <li>- бег до игрушки.</li> <li>- прыжки до игрушки.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение «Буксир» (с доской). Упражнение «Насос» (на дыхание).
	Подвижные игры	Упражнение «Окупись»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч.</li> <li>- до подбородка.</li> </ul>	Окувание: «Кто ниже»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч.</li> <li>- до подбородка.</li> </ul>	Игра: «Сделай дождик», «Пузырь», «Поймай рыбку».	Игра «Догоните меня».
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты :</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей работать ногами кролем на груди с опорой на бортик.</li> <li>• Совершенствовать навык лежания на груди с опорой на поручень.</li> <li>• Совершенствовать навык погружения в воду с открыванием глаз.</li> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в бассейне враспынную.</li> <li>- ходьба на коленях (у поручня).</li> <li>- упражнение «Фонтаны».</li> <li>- упражнение «Насос».</li> <li>- упражнение «Сделай воронку».</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба вдоль бортика.</li> <li>- бег, загребая воду руками.</li> <li>- упражнение «Большие и маленькие брызги».</li> <li>Игра «Достань сокровища» (по цвету и размеру).</li> <li>Упражнение на дыхание «Сделай пузыри».</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, разгребая воду руками.</li> <li>- прыжки, с продвижением вперёд.</li> <li>Работа ногами у бортика, лёжа на животе.</li> <li>Упражнение на задержку дыхания «Сколько пальцев» (с открыванием глаз).</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- от бортика к бортику, разгребая руками воду.</li> <li>- работа ногами кролем, сидя на бортике.</li> <li>Игра «Насос» (парами), «Тоннель» (погружение с головой).</li> </ul> </li> </ul>
	Подвижные игры	Игра «Догоните мяч», «Фонтан» (включенный).	Игра «Удочка».	Игра «Водолазы», «Удочка»	Свободное купание с игрушками.
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты :</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить выполнять скольжение на груди «Стрела».</li> <li>• Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде на груди.</li> <li>• Учить принимать горизонтальное положение на спине.</li> <li>• Способствовать формированию правильной осанки.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать смелость, выносливость.</li> </ul> </li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Различные передвижения в воде:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба.</li> <li>- прыжки.</li> <li>- бег.</li> </ul> </li> <li>Упражнение «Поплавок» (с помощью).</li> <li>Упражнение «Фонтан» (работа ног кролем).</li> <li>Горизонтальное положение на груди с доской.</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Различные передвижения вдоль бортика бассейна.</li> <li>- ходьба.</li> <li>- бег с высоким подниманием ног.</li> <li>- прыжки на месте.</li> <li>Упражнение «Поплавок».</li> <li>Скольжение на груди с доской в руках.</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом.</li> <li>- бегом.</li> <li>- прыжками.</li> </ul> </li> <li>Упражнение «Покажи пяточки».</li> <li>Упражнение «Кораблики» (с доской в руках).</li> <li>Купание с включенным «Фонтаном».</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжками.</li> <li>- шагом.</li> <li>- бегом.</li> </ul> </li> <li>Упражнение «Рыбки» (работа ног кролем на груди).</li> </ul>
	Подвижные игры	Игра «Карусель» (хоровод).	Купание с включенным «Фонтаном».	Игра «Найди пару».	Игра «Кладоискатели».
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты :</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять в выполнении упражнения «Стрелочка» на груди и на спине (с поддержкой).</li> <li>• Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение на спине.</li> <li>• Способствовать развитию координации, укреплению мышц органов дыхания.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений в (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с различным и заданиями для рук.</li> <li>- прыжки на месте.</li> <li>- с доской в руках.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение в парах «Насос».	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- на коленях.</li> <li>- прыжки.</li> <li>- бег.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение «Покажи пяточки».           Упражнения в парах: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Насос».</li> <li>- «Стрелочка».</li> </ul>	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданиями для рук.</li> <li>- с заданиями для ног.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение «Фонтаны» (низкий и высокий).	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- с изменением направления движения.</li> <li>- прыжками.</li> <li>- на коленях.</li> </ul> </li> </ul> Упражнения на открывание глаз под водой «Сколько игрушек».	
	Подвижные игры	Игра «Карусель» (хоровод).	Купание с включенным «Фонтаном».	Игра «Найди пару».	Игра «Кладоискатели».	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты :</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить выполнять скольжение на груди самостоятельно.</li> <li>• Упражнять в движении ногами, как на груди, так и на спине.</li> <li>• Закреплять умение скользить на груди с выдохом в воду.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов.</li> <li>• Способствовать закаливанию организма.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде с различными заданиями для рук и ног.</li> </ul> Упражнение в парах «Буксир», «Насос» (погружение). Игра «Медуза» (держаться за борттик).	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде с различными заданиями для рук и ног:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по периметру бассейна.</li> <li>- лёгкий бег.</li> <li>- скольжение с доской в руках на груди.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение «Достань до дна» (сесть на дно). Упражнение «Медуза» (держаться на поручень).	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Передвижения по бассейну от бортика до бортика:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба.</li> <li>- бег.</li> <li>- прыжки.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение «Буксир» (парами). Упражнение на всплытие «Медуза» с опорой и без опоры. Упражнение «Поплавок» с мячом.	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения в воде:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки вдоль бортика.</li> <li>- ходьба прямо и боком.</li> </ul> </li> </ul> Упражнение на всплытие «Медуза» (с опорой и без). Упражнение «Поплавок», «Звезда».
	Подвижные игры	Игра «Карусель» (хоровод).	Купание с включенным «Фонтаном».	Игра «Найди пару».	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять детей в работе ног кролем, как на спине, так и на груди в скольжении.</li> <li>• Учить согласовывать движения ног с дыханием при плавании кролем на груди.</li> <li>• Совершенствовать работу ног в кроле на спине, с опорой на бортик.</li> <li>• Способствовать развитию ловкости и быстроты.</li> </ul> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений в (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом.</li> <li>- бегом.</li> <li>- прыжками.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Кто быстрее» (бег от одного бортика до другого).</p> <p>Упражнение «Поезд в туннеле» (подныривание под обруч).</p> <p>Игра «Дождик» (фонтан), «Змейка» (ходьба между предметами).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом, высоко поднимая колени.</li> <li>- прыжками, с погружением в воду.</li> <li>- ходьба приставным шагом.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда» (с опорой о бортик).</p> <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Передвижения по бассейну:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки вдоль бортика, с погружением в воду с головой.</li> <li>- ходьба, высоко поднимая ноги над водой.</li> <li>- ходьба спиной.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда», «Стрела».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по бассейну, изменяя направление.</li> <li>- прыжки, с погружением в воду с головой.</li> <li>- «змейка» между предметами.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Звезда» с опорой на поручень, «Поплавок». Скольжение на груди с опорой на доску.</p>	
	Подвижные игры	Игра «Охотники и утки».	Игра «Кладоискатели».	Игра «Карусель» (с погружением в воду с головой).	Игра «Караси и щука», «Остуди чай», «Пузыри».	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять детей в умении согласовывать работу ног с движениями рук в гребке на груди.</li> <li>• Совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди, сочетать движения и дыхание.</li> <li>• Определить уровень освоения навыков скольжения на груди, на спине.</li> <li>• Воспитывать организованность, самостоятельность.</li> </ul> <p>Способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы.</p>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений в (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом.</li> <li>- бегом.</li> <li>- прыжками.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Кто быстрее» (бег от одного бортика до другого).</p> <p>Упражнение «Поезд в туннеле» (подныривание под обруч).</p> <p>Игра «Дождик» (фонтан), «Змейка» (ходьба между предметами).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом, высоко поднимая колени.</li> <li>- прыжками, с погружением в воду.</li> <li>- ходьба приставным шагом.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда» (с опорой о бортик).</p> <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки вдоль бортика, с погружением в воду с головой.</li> <li>- ходьба, высоко поднимая ноги над водой.</li> <li>- ходьба спиной.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда», «Стрела».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по бассейну, изменяя направление.</li> <li>- прыжки, с погружением в воду с головой.</li> <li>- «змейка» между предметами.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Звезда» с опорой на поручень, «Поплавок». Скольжение на груди с опорой на доску.</p>	
	Подвижные игры	Игровое упражнение «Кто дольше будет скользить по воде» (с доской). Игра «Цапля и лягушата».	Игра «Кладоискатели», «Чья стрела лучше».	Игра «Туннель», «Кладоискатели».	Игра «Морской бой», «Кладоискатели».	
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с игрушками, включенным фонтаном.	

### 3. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 6-7 лет

У детей 6-7 летнего возраста закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях 1-2 года. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

Продолжаются обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания, подготовка к выполнению стандарта по плаванию (проплавание контрольного отрезка удобным способом). Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения. Количество часов в год 222.

Задачи:

- Учить согласовывать работу ног и рук в кроле на груди и на спине.
- Согласовывать работу ног в скольжении на груди.
- Совершенствовать умение делать многократные выдохи в воду.
- Способствовать формированию правильной осанки.
- Упражнять детей в работе ног кролем на груди, сочетая с дыханием.
- Совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди.
- Совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды.
- Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений.
- Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию.

## Сентябрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать погружение в воду.</li> <li>• Совершенствовать работу ног, как в кроле на груди с опорой на бортик.</li> <li>• Совершенствовать различные выдохи на воду, в воду.</li> <li>• Способствовать жизненной ёмкости лёгких.</li> <li>• Закреплять навыки личной гигиены.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Гимнастика для утят»			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Различные виды передвижений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба.</li> <li>- бег.</li> <li>- прыжки.</li> </ul> </li> <li>• Различные виды погружений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч.</li> <li>- до носа.</li> <li>- до глаз.</li> </ul> </li> </ul> <p>Сидя на бортике, работа ногами кролем.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Различные виды передвижений разными способами:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- врасыпную.</li> <li>- прыжками.</li> <li>- бегом.</li> </ul> </li> </ul> <p>Работа ногами кролем, придерживаясь руками за бортик.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Различные виды погружения без опоры:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- до носа.</li> <li>- до глаз.</li> <li>- с головой.</li> <li>- с задержкой дыхания по счёту.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Фонтаны» (сидя на бортике).</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно.</li> <li>• Различные виды передвижений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба парами.</li> <li>- прыжки парами.</li> </ul> </li> </ul> <p>Различные виды погружений парами.</p> <p>Работа ног кролем, сидя на бортике.</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и спине.</p>
	Подвижные игры	П/и «Кто выше и ниже», «Караси и щука», «Спрятались от дождя».	П/и «Кто быстрее?», «Поливаем огород», «Фонтан».	П/и «Пчела», «Спрятались под воду».	П/и «Покажи пятки», «Кто быстрее».
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты :</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать самостоятельному лежанию на груди и спине.</li> <li>• Совершенствовать технику дыхания в кроле на спине.</li> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> <li>• Воспитывать смелость и решительность.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений в воде (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Различные виды передвижения по бассейну с изменением направления:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «змейкой».</li> <li>- хороводом.</li> <li>- враспынную</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение на дыхание «Сделай ямку», «Кто дольше».</p> <p>Упражнение с погружением «1,2,3,4,5 – начинай нырять».</p> <p>Прыжки у бортика с погружением.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Ходьба и бег с заданиями.</li> <li>• «Зайки на лужайке» прыжки с погружением.</li> </ul> <p>Упражнение «Фонтаны» (на груди и на спине с опорой на руки у бортика).</p> <p>Упражнение на дыхание с погружением «Сделай ямку», «Пузыри», «Спрятались».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Ходьба и бег с различными заданиями.</li> <li>• Прыжки у бортика «Зайки на лужайке»</li> </ul> <p>Упражнение «Фонтаны» (сидя на бортике и лёжа на груди работать кролем)</p> <p>Упражнение на дыхание «Сделай пузыри», «Кто дольше», «Спрятались под воду».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно</li> <li>• Прыжки от бортика к бортику передвигаться прыжками «Зайки на лужайке».</li> </ul> <p>Упражнение «Покажи пятки» (лёжа на животе у поручня).</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда».</p> <p>Упражнение «Стрелочка» на груди.</p> <p>Упражнения на дыхание «Сделай пузыри».</p>	
	Подвижные игры	Игры «Кладоискатели», «Цветные колечки», «Водное поло».	Игры «Кладоискатели», «Достань рыбку».	Игры «Кладоискатели», «Достань рыбку».	Игры «Буксир», «Насос».	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	

## Ноябрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>Планируемые результаты:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать погружение в воду.</li> <li>• Совершенствовать движения ног в кроле на спине с продвижением.</li> <li>• Способствовать воспитанию силовых возможностей.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов.</li> <li>• Способствовать повышению и укреплению иммунитета.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и разгребая воду руками:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- попеременно.</li> <li>- одновременно.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнения на всплытие: «Поплавок», «Звезда».</p> <p>Упражнения на скольжение: «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине».</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба колонной.</li> <li>• Бег по бассейну «Кто быстрее».</li> <li>• Нырание под воду «Дельфины».</li> <li>• Упражнение «Медуза», «Поплавок».</li> </ul> <p>Упражнение «Лодка с мотором» (работа ног сидя на бортике).</p> <p>Выпрыгивания с погружением под воду.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба по бассейну с заданиями для рук:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- за голову.</li> <li>- на пояс.</li> <li>- за спиной.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение на скольжение «Торпеда».</p> <p>Упражнение на дыхание «У Кого больше пузыри», «Кто дольше».</p> <p>Работа ногами у ботика по типу:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль на груди.</li> <li>- кроль на спине.</li> </ul> </p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Бег по бассейну, разгребая воду руками.</li> <li>• Прыжки вдоль бортика, погружаясь в воду.</li> </ul> <p>Упражнение «Дельфины» (выдох в воду).</p> <p>Работа ногами кролем с доской в руках (лицо под водой).</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Звезда» (на груди, на спине).</p> <p>Работа ног у бортика «Фонтаны» (малые и большие).</p>
	Подвижные игры	Игра «Салочки».	Игра «Достань дно руками».	Игра «Сомбреро».	Упражнение на дыхание в парах «Насос», «Буксир».
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками.	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.

## Декабрь

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить согласовывать скольжение с работой ног в кроле на груди и на спине.</li> <li>• Совершенствовать умение выдыхать в воду в скольжении на груди.</li> <li>• Совершенствовать умение делать выдох в воду.</li> <li>• Способствовать развитию гибкости.</li> <li>• Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба по бассейну:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- лицом вперёд.</li> <li>- спиной вперёд.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Переправа» (доска в руках, кроль на груди).</p> <p>Упражнение на дыхание «Повороты в сторону» (лёжа на груди, делать выдох в воду, вдох в сторону).</p> <p>Упражнение «Стрелочка» (руки над головой).</p> <p>Работа ног с доской за головой (на спине).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Различные виды передвижений по бассейну:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- парами.</li> <li>- «змейкой».</li> <li>- прыжками.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Вдох и выдох» (лёжа на груди у бортика).</p> <p>Упражнение «Звезда на спине» у бортика.</p> <p>Работа ног кролем с доской в руках.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба вдоль бортика, разгребая воду руками.</li> <li>• Бег вдоль бортика, разгребая воду руками.</li> <li>• Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами.</li> </ul> <p>Упражнение «Торпеда».</p> <p>Упражнение на дыхание «Поплавок» (в парах).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба в полуприседе, разгребая воду руками.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, высоко выпрыгивая из воды.</li> </ul> <p>Упражнение на дыхание «Рыбки» (выпрыгивание из воды с погружением).</p> <p>Упражнение «Торпеда» (на груди и на спине).</p> <p>Игра «Передай мяч под водой».</p>	
	Подвижные игры	Игра «Салочки».	Игра «Достань дно руками».	Игра «Сомбреро».	Упражнение на дыхание в парах «Насос», «Буксир».	
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.	

## Январь

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить согласовывать работу ног и рук в кроле на груди и на спине.</li> <li>• Согласовывать работу ног в скольжении на груди.</li> <li>• Совершенствовать умение делать многократные выдохи в воду.</li> <li>• Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>• Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> <li>- лицом вперёд.</li> <li>- спиной вперёд.</li> </ul> </li> </ul> <p>Упражнение «Переправа» (доска в руках, кроль на груди). Упражнение на дыхание «Повороты в сторону» (лёжа на груди, делать выдох в воду, вдох в сторону). Упражнение «Стрелочка» (руки над головой). Работа ног с доской за головой (на спине).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег, ходьба, прыжки в разных направлениях.</li> <li>• Скольжение на груди с доской в руках.</li> <li>• Скольжение на спине с доской за головой.</li> </ul> <p>Работа ногами кролем, сидя на бортике.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки вдоль бортика с различными заданиями.</li> </ul> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Скольжение на груди с доской в руках. Скольжение на спине с доской за головой. Работа ног кролем, лёжа на спине и держась за поручень. Погружение с головой и выдохом в воду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные виды передвижений с изменением направления.</li> </ul> <p>Скольжение на груди с доской в руках, ноги кроль. Скольжение на спине с доской в руках, ноги кроль. Упражнение «Лодка» (передвижение в наклоне вдоль бортика).</p>	
	Подвижные игры	Игра «Щука и караси».	Игры «Кто быстрее», «Кладоискатели», «Караси и щука».	Игры «Море волнуется», «Буксир» (толкать со спины).	Игры «Туннель», «Собери башню».	
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.	

## Февраль

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять детей в работе ног кролем на груди, сочетая с дыханием.</li> <li>• Совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди.</li> <li>• Совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды.</li> <li>• Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений.</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба в полуприседе, загребая воду руками.</li> <li>• Бег, с последующим падением в воду.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.</li> </ul> <p>Упражнение на дыхание «Ветерок» (сильный, слабый). Скольжение на груди с работой ног кролем. Скольжение на спине с работой ног кролем. Передвижение по бассейну «Лодочки плывут» (лицо в воде).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Передвижение по бассейну с различными заданиями.</li> </ul> <p>Упражнение на дыхание «У кого больше пузырей». Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Упражнение «Винт» (крутиться со спины на грудь в воде). Скольжение на груди с доской. Скольжение на спине с доской за головой.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба по бассейну, загребая воду руками:</li> <li>- лицом вперёд.</li> <li>- спиной вперёд.</li> </ul> <p>Упражнение на дыхание «Прыгуны».</p> <p>Упражнение «Проскользни в обруч». Скольжение на груди с работой рук и ног. Скольжение на спине с работой рук и ног.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба и бег по бассейну, загребая воду руками.</li> <li>• Погружение в воду прыжком с долгим выдохом.</li> </ul> <p>Упражнение «Звезда» с поддержкой за поручень. Согласовывать дыхание с работой ног, придерживаясь за поручень.</p>	
	Подвижные игры	Игра «Туннель», «Нырляльщики».	Игра «Кладоискатели».	Игра «Охотники и утки».	Игры «Достань клад», «Туннель».	
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.	

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять детей в работе рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног.</li> <li>• Упражнять детей в работе рук кролем, в сочетании с работой ног.</li> <li>• Совершенствовать детей в работе ног кролем на спине (доска за головой).</li> <li>• Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.</li> <li>• Способствовать закаливанию организма.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Различные виды передвижений по бассейну:</li> </ul> <p>- ходьба. - бег. - прыжки. Скольжение на груди и на спине. Упражнение с мячом «Баржа». Упражнение «Мельница» (на коленях).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба и бег от бортика к бортику.</li> </ul> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Упражнение на дыхание «Лодочки плывут» (с задержкой дыхания, выдох в воду).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Передвижения по бассейну приставным шагом, скользким шагом.</li> <li>• Скольжение на спине, ноги кроль с доской.</li> </ul> <p>Упражнение «Лодки» (в наклоне вперёд, разгребая воду руками).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба по дну бассейна в полуприседе, на коленях.</li> <li>• Работа рук кролем с наклоном вперёд:</li> </ul> <p>- дыхание произвольное. - опустить лицо в воду. - с выдохом в воду. Упражнение «Торпеда» с доской</p>	
	Подвижные игры	Игры «Спасатели», «Переправа».	Игры «Попади в кольцо», «Кольцеброс».	Игры – эстафеты «Переправа», «Катание на кругах», «Туннель».	Игра «Удочка», «Водолазы».	
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.	

## Апрель

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять детей в работе рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног.</li> <li>• Упражнять детей в работе рук кролем, в сочетании с работой ног.</li> <li>• Совершенствовать детей в работе ног кролем на спине (доска за головой).</li> <li>• Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.</li> <li>• Способствовать закаливанию организма.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Различные виды передвижений по бассейну:</li> </ul> <p>- ходьба. - бег. - прыжки. Скольжение на груди и на спине. Упражнение с мячом «Баржа». Упражнение «Мельница» (на коленях).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба и бег от бортика к бортику.</li> </ul> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Упражнение на дыхание «Лодочки плывут» (с задержкой дыхания, выдох в воду).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Передвижения по бассейну приставным шагом, скользким шагом.</li> <li>• Скольжение на спине, ноги кроль с доской.</li> </ul> <p>Упражнение «Лодки» (в наклоне вперёд, разгребая воду руками).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно прыжком.</li> <li>• Ходьба по дну бассейна в полуприседе, на коленях.</li> <li>• Работа рук кролем с наклоном вперёд:</li> </ul> <p>- дыхание произвольное. - опустить лицо в воду. - с выдохом в воду. Упражнение «Торпеда» с доской</p>	
	Подвижные игры	Игры «Спасатели», «Переправа».	Игры «Попади в кольцо», «Кольцеброс».	Игры – эстафеты «Переправа», «Катание на кругах», «Туннель».	Игра «Удочка», «Водолазы».	
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.	

## Май

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
<b>Планируемые результаты:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать умение работать ногами кролем на груди и на спине (скольжение).</li> <li>• Совершенствовать умение работать руками в скольжении на груди.</li> <li>• Совершенствовать умение плавать облегчённым кролем на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать развитию координационных возможностей в воде.</li> <li>• Способствовать формированию мышечного корсета.</li> <li>• Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи.</li> </ul>						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно о прыжком.</li> <li>• Ходьба и бег по периметру бассейна с различными заданиями для рук.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, с погружением в воду.</li> </ul> Упражнение «Медуза», Поплавок». Упражнение на дыхание «Вдох и выдох».	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно о прыжком.</li> <li>• Различные передвижения по бассейну.</li> <li>• Прыжки на двух ногах.</li> </ul> Упражнения на скольжение «Стрела» (на груди и на спине). Упражнение «Поплавок», «Звезда».	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно о прыжком.</li> <li>• Ходьба и бег по бассейну, загибая воду руками.</li> <li>• Прыжки на месте и с продвижением вперёд.</li> </ul> Упражнение «Медуза» (на груди и на спине). Упражнение «Торпеда» с доской в руках.	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно о прыжком.</li> <li>• Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками кролем.</li> <li>• Прыжки с погружением в воду с головой.</li> </ul> Упражнение «Звезда», «Поплавок». Игра «Переправа», «Смелые ребята».	
	Подвижные игры	Игра «Кладоискатели», «Переправа».	Игра «Кладоискатели», «Переправа».	Игра «Переправа», «Буксир».	Игры-эстафеты «Буксиры», «Построй башню», «Торпеда с доской».	
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенной подсветкой, фонтаном.	Свободное плавание с игрушками.	Свободное плавание с включенным фонтаном.	

Построение занятий по плаванию для детей дошкольного возраста должно строиться с учетом таких методических рекомендаций, как:

- соблюдение дидактических принципов сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и принципов, регулирующих деятельность инструктора на занятиях (непрерывности,

прогрессирования тренирующих действий, цикличности и возрастной адекватности воздействия);

- соответствие содержания занятий целям, задачам, методам обучения детей дошкольного возраста,
- учет индивидуальных особенностей и способностей детей;
- доступность и экономическая целесообразность дополнительного инвентаря;
- использование игровых методов, музыкального сопровождения;
- включение в содержание занятий и упражнений содержательно наполненных стихотворений, что помогает создать в воображении детей хорошо известные образы, которые стимулируют развитие творческих способностей;
- обучение контролю собственного эмоционального состояния на основании использования техник релаксации.

При выполнении подготовительных упражнений по плаванию необходимо:

- освоить технику дыхания;
- соблюдать последовательность (вначале осваиваются простые упражнения, затем - более сложные);
- добиваться четкого, качественного выполнения каждого упражнения;
- первые выполнения сопровождать строгим контролем за правильностью движений, с указанием допущенных ошибок и их исправлением.

### Методическое обеспечение

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. – 112 с.
2. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста». - М., «Маленький дельфин», 2002. – 65 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 114 с.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005. – 65 с.
5. Кучукова Д.Д. Раннее плавание и его положительное влияние на организм детей первого года жизни / Д.Д. Кучукова, А.Б. Марусич, О.А. Шапкова // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2017. – С. 248–249.
6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.] ; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
7. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991
8. Шалаева И.Ю. Организационно-методические особенности проведения занятий по плаванию в группах «Мама и малыш» / И.Ю. Шалаева, И.М. Сазонова, Т.А. Крохина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 112-118.