

«\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/Ф.И.О./  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - оздоровительно направленности  
**«Учимся плавать»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации : 2 года

Автор-составитель:  
Сорокина Татьяна Александровна  
Педагог доп. образования

## Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье малышей. Отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. А ведь хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям.

В этом контексте важное место отводится обучению детей плаванию.

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях плаванием вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **задач:**

- **образовательные:** сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; освоить технические элементы плавания; обучить основному способу плавания «Кроль»; познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне); формировать представление о водных видах спорта;

- **развивающие:** развивать двигательную активность детей; способствовать развитию костно-мышечного корсета; развивать координационные возможности; навыки личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной обстановке; интерес к занятиям физической культуры;

- **воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества; самостоятельность и организованность; бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; навыки личной гигиены.

В основу Программы заложены следующие **принципы:**

**СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием проводятся регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

**ДОСТУПНОСТЬ.** Инструктор по плаванию доступно объясняет и показывает упражнения и следит за выполнением.

**АКТИВНОСТЬ.** Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на занятиях применяются как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволяет разнообразить занятия, повышает активность детей и делает интересным процесс обучения.

**НАГЛЯДНОСТЬ.** Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. В обучении используются наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным, и трудным. К разучиванию новым движениям приступаем только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале знакомство детей с местом НОД, инструктор показывает способы плавания и рассказывает о них. Обучение плаванию начинается с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. Широко применяются игровые упражнения и соревнования.

Реализация программы осуществляется в рамках двигательной активности в режиме дня два раза в неделю, с сентября по май. Проводится в первой половине дня, курс работы рассчитан на два года: для детей 5-7 лет. Продолжительность образовательной деятельности соответствует «Санитарно – эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», возрасту детей (5-6 лет - 25 минут, 6-7 лет - 30 минут).

Промежуточные и итоговый (в подготовительной группе) педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится два раза в год, в начале (сентябрь) и конце учебного года (май), что позволяет оценить динамику достижений детьми за год, не перегружая детей и не нарушая ход образовательного процесса. Используются в основном низкоформализованные методики, в которых выводы делаются на основе визуальных наблюдений, текущих бесед с ребенком, родителями. Данные о результатах мониторинга заносятся в специальную карту развития ребенка. Полученные результаты являются основой для дальнейшего прогнозирования и планирования

работы с детьми в следующей возрастной группе, осуществления необходимой и своевременной коррекции; одновременно служит педагогическим инструментом взаимодействия с родителями.

**Годовой календарный учебный план на программный материал  
в старшей группе(от 5 до 6 лет)**

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	11 полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	14	14	-
2.	Погружение в воду	8	4	4
3.	Всплывание, лежание, скольжение на воде	22	8	14
4.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	12	-	12
5.	Дыхательные упражнения. Вдох и выдох	4	4	-
6.	Игры и развлечения на воде	8	4	4
7.	Диагностика НОД	4	-	4
	<b>Итого в год:</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>38</b>

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в старшей группе  
1 полугодие**

Кол-во недель	Кол-во час.	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения: 14 часов</b>					
1	2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2 – 4	6	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
5 – 7	6	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
<b>Раздел. Погружение в воду: 4 часа</b>					
8	2	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
9	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		

				отношение к воде	
<b>Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде: 8 часов</b>					
<b>10 - 11</b>	<b>4</b>	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
<b>12 - 13</b>	<b>4</b>	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры		
<b>Раздел. Вдох и выдох: 4 часа</b>					
<b>14 – 15</b>	<b>4</b>	Выдох на воду. Выдох под водой	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окутанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде: 4 часа</b>					
<b>16 – 17</b>	<b>4</b>	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Итого: 17</b>	<b>34</b>				

## 2 полугодие

Кол-во недель	Кол-во час.	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Погружение в воду: 4 часа</b>					
1 - 2	4	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
<b>Раздел. Всплытие, лежание, скольжение на воде: 14 часов</b>					
3	2	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
4 – 5	4	Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой		
6 – 7	4	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		
8 – 9	4	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук		

		дыхания, с выдохом в воду			
<b>Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»: 12 часов</b>					
<b>10 – 12</b>	<b>6</b>	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживаюие пояса
<b>13 – 15</b>	<b>6</b>	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.	работу ног и рук облегченным способом «кроль».	поддерживаюие пояса
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде: 4 часа</b>					
<b>16 – 17</b>	<b>4</b>	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика: 4 часа</b>					
<b>18 – 19</b>	<b>4</b>	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплавание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживаюие пояса
<b>Итого: 19</b>	<b>38</b>				
<b>36</b>	<b>72</b>	<b>Итого за учебный год</b>			

## **Содержание учебного материала.**

### **1. Основы знаний о плавании:**

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закалывающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны понимать:

- роль занятий плаванием для физического развития и закалывания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

#### **уметь:**

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

### **2. Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:**

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны понимать:

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

#### **уметь:**

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

### **3. Погружение в воду:**

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны понимать:

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

**уметь:**

- погружаться в воду с головой;
  - сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

### **4. Всплывание, лежание и скольжение на воде:**

- Имитационные упражнения на суше
- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны понимать:

- действие выталкивающей силы воды;
- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

### **5. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:**

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди

- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

#### **6. Игры и развлечения на воде:**

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;

- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

**уметь:**

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

## 2.4. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

### Годовой календарный учебный план на программный материал в подготовительной группе

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов		
		Всего в год	1 полугодие	11 полугодие
1.	Специальные плавательные упражнения	6	6	-
2.	Погружение в воду	6	6	-
3.	Всплывание и лежание на воде	8	6	2
4.	Скольжение на груди	8	6	2
5.	Скольжение на спине	10	-	10
6.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди	12	6	6
7.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине	12	-	12
8.	Игры и развлечения на воде	6	4	2
9.	Диагностика НОД	4	-	4
	<b>Итого в год:</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>38</b>

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в подготовительной группе  
1 полугодие**

Кол-во недель	час	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Специальные плавательные упражнения: 6 часов</b>					
1	2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2	2	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
3	2	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
<b>Раздел. Погружение в воду: 6 часов</b>					
4	2	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
5 – 6	4	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание		
<b>Раздел. Всплывание и лежание на воде: 6 часов</b>					

7 – 9	6	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Скольжение на груди: 6 часов</b>					
10	2	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры	закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
11	2	Скольжение на груди с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук		
12	2	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль»		
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 6 часов</b>					
13	2	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса
14 – 15	4	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
<b>Раздел. Игры и развлечения в воде: 4 часа</b>					
16– 17	4	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Итого:</b> 17	<b>34</b>				

## 2 полугодие

Кол-во недель	Кол-во час.	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
<b>Раздел. Всплывание, лежание на воде: 2 часа</b>					
1	2	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Скольжение на груди: 2 часа</b>					
2	2	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Скольжение на спине: 10 часов</b>					
3	2	Скольжение на спине с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук	Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
4	2	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»		
5 – 6	4	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием		

7	2	Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием	Выполнение упражненийна скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием		
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди: 6 часов</b>					
8	2	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием	Очки, плавательные доски, плавательные пояса
9 – 10	4	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры		
<b>Раздел. Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине: 12 часов</b>					
11 – 13	6	Работа рук способом «кроль» на спине	Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Очки, плавательные доски, поддерживаюие пояса
14 - 16	6	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры		
<b>Раздел. Игры и развлечения на воде: 2 часа</b>					
17	2	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
<b>Раздел. Диагностика: 4 часа</b>					
18 – 19	4	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживаюие пояса
<b>Итого: 19</b>	<b>38</b>				
<b>36</b>	<b>72</b>	<b>Итого за учебный год</b>			

## **Содержание учебного материала.**

### **1. Основы знаний о плавании:**

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны понимать:

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

#### **уметь:**

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

### **2. Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:**

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны понимать:

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

#### **уметь:**

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

### **3. Погружение в воду:**

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

**уметь:**

- погружаться в воду с головой;
  - сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

### **4. Всплывание и лежание на воде:**

- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;

**уметь:**

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

### **5. Скольжение на груди:**

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

## **6. Скольжение на спине:**

- Имитационные упражнения на суше
- Скольжение на спине с разным положением рук
- Скольжение на спине с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;
- выполнять скольжение на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на спине с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на спине с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

## **7. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:**

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

## **8. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на спине:**

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на спине
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на спине

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на спине;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

## 9. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?»
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

**уметь**:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

### ▪ **Условия реализации Программы:**

- Бассейн для занятий с детьми: раздевальная, душевая, зал с ванной бассейна, туалетная, кладовая
- технические средства обучения: музыкальный центр, видео- и аудиоаппаратура, наборы CD и DVD- дисков
- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
- Плавательные доски
- Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров
- Надувные круги разных размеров
- Нарукавники
- Очки для плавания
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Мячи разных размеров
- Обручи плавающие и с грузом
- Шест
- Поплавки цветные (флажки)
- Коврики массажные со «следочками»
- Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Картинки с изображением морских животных
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- Комплексы дыхательных упражнений
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ**

№	УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4
1.	Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок» выполняя выдох «Гудок» сесть на дно	+	+					+	+		+		+			+		+	
2.	И.П.- упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли»	+	+					+	+			+		+		+		+	
3.	И.П.- упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка»			+				+	+					+		+			
4.	Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох				+			+				+		+		+			
5.	И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох					+		+	+	+		+	+				+		
6.	Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки						+	+			+		+		+				
	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>																+		+
																	+		+



## ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

№	СКОЛЬЖЕНИЕ	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4
1.	Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»)	+	+						+		+								+
2.	Скольжение на груди после толчка от дна	+						+					+	+					
3.	«Проскользни на груди после толчка от бортика»				+			+			+								+
4.	Ныряние под воду в обруч		+			+			+				+						+
5.	«Торпеда»				+		+			+				+		+			
6.	Скольжение на спине («Буксир»)			+			+			+									+
7.	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика					+		+				+						+	+
8.	Скольжение на груди с поворотом на спину														+	+			

## ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

№	<i>ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ</i>	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4
1.	Наклон вперёд, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды		+			+								+					
2.	Наклон вперёд, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой			+			+				+				+				
3.	Поочередные движения руками как при плавании кролем				+									+		+			
4.	Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду	+		+					+								+		
5.	Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой					+		+											
6.	Поочередные движения руками, удерживая доску ногами						+			+							+		
7.	Сочетание движений руками с дыханием				+							+							
8.	Выполнить плавание способом «кроль на груди»			+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+		+	+

## ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

№	<i>ДВИЖЕНИЕ НОГАМИ</i>	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4
1.	Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании	+					+				+								
2.	Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу	+			+						+								
3.	Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами			+					+						+				
4.	Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами				+		+						+						
5.	Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании		+							+			+						
6.	Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании			+		+		+	+	+		+		+		+	+	+	+

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ**

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Сентябрь</b>	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.
	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».
	3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	3. «Полупоплавок».	3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	3. «Полупоплавок».
	4. «Бревнышко» с опорой руками и без нее.	4. «Бревнышко» с опорой руками и без нее.	4. «Полупоплавок».	4. Ныряние под воду в обруч.
	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.
	6. Скольжение на груди	6. Поочередные движения	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.

	после толчка от дна.	руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.		
	7. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	7. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.	7. Игры.	7. Игры.
	8. Свободное плавание.	8. Свободное плавание.		
	9. Игры.	9. Игры.		

Октябрь	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.
	2. «Звёздочка» на груди.	2. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.)	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	2. «Полупоплавок»
	3. Скольжение на спине («Буксир»).	3. Скольжение на спине («Буксир»).	3. «Проскользи на груди после толчка от бортика»	3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.)
	4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем.	4. «Торпеда».
	5. Держась за бортик, лежа	5. Выполнить плавание	5. Выполнить плавание	5. Сочетание движений

	на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.	способом «кроль на груди»	способом «кроль на груди»	руками с дыханием.
	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Свободное плавание.	6. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.	6. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.
	7. Свободное плавание.	7. Игры.	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.
	8. Игры.	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)	8. Игры.	8. Игры.
				УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ:«Поплавок» - «Звездочка»;«Стрелка».

Ноябрь	1.И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.
	2. «Звёздочка» на груди.	2. «Поплавок» (задержать дыхание на входе 10-12 сек.)	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	2. «Бревнышко» с опорой руками и без нее.
	3. Ныряние под воду в	3. Скольжение на спине,	3. «Торпеда».	3. «Стрелка».

	обруч.	отталкиваясь от бортика.		
	4. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.	4. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой.	4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.	4. Скольжение на спине («Буксир»).
	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	5. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	5. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.	5. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.
	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.
	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.	7. Игры.	7. Игры.
	8. Игры.	8. Игры.		
	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем».	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди		

Декабрь	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».
---------	---	--	---	--

2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.
3. «Стрелка»	3. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос».	3. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча.	3. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)
4. Скольжение на груди после толчка от дна.	4. Многократные приседания без остановки.	4. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	4. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).
5. «Проскользи на груди после толчка от бортика».	5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	5. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).
6. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой.	6. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	6. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	6. Ныряние под воду в обруч.
7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	7. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	7. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.
8. Свободное плавание.	8. Свободное плавание.	8. Держать за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.	8. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.

	9. Игры.	9. Игры.	9. Свободное плавание.	9. Свободное плавание.
			10. Игры	10. Игры

Январь	1. Лежание на спине с поддержкой.	1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.
	2. Лежание на спине с доской.	2. «Торпеда».	2. Лежание на спине с доской.	2. Лежание на спине с плавающей доской между ног.
	3. Скольжение на спине («Буксир»).	3. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.	3. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	3. «Проскользи на груди после толчка от бортика».
	4. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	4. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.	4. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.
	5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Свободное плавание.	5. Свободное плавание.

	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.	6. Игры.	6. Игры.
	7. Игры.	7. Игры.		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем»на груди		
Февраль	1.И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох.
	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	2. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.
	3. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.).	3. Лежание на спине с доской.
	4. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	4. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	4. Скольжение на груди после толчка от дна.	4. Ныряние под воду в обруч.

	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	5. Сочетание движений руками с дыханием.	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».
	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.	6. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.
	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.
	8. Игры.	8. Игры.	8. Игры.	8. Игры.
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».		

Март	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	1. И.П. – упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.
	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду,	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза»,	2. Скольжение на груди с поворотом на спину.

	удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	спине и на груди, «Стрелка»).	«Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	
	3. Лежание на спине с доской. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	3. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	3. Скольжение на груди с поворотом на спину.	3. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.
	4. Скольжение на груди после толчка от дна.	4. «Торпеда».	4. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	4. Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.
	5. Поочередные движения руками как при плавании кролем.	5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.	5. Свободное плавание.	5. Свободное плавание.
	6. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Игры.	6. Свободное плавание.
	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.		
	8. Игры.	8. Игры.		
А	1.И.П. – упор, лежа.	1. Приседая и погружаясь в	1. И.П. – упор, лежа.	1. Сочетание упражнений

Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	№3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).
2. «Полупоплавок».	2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. «Гудок», сесть на дно.	2. Лежание на спине с доской.
3. Лежание на спине с доской.	3. «Торпеда».	3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.
4. Скольжение на груди с поворотом на спину.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем.	4. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.
5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	5. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.
6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Свободное плавание.

	7. Игры.	7. Игры.	7. Свободное плавание.	7. Игры.
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем»	8. Игры.	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)
			УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)	
Май	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. «Стрелка».	1. «Стрелка».
	2. «Стрелка».	2. «Стрелка».	2. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	2. Выполнить плавание способом «кроль на груди»
	3. Нырание под воду в обруч.	3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	3. «Проскользи на груди после толчка от бортика».	3. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.
	4. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при	4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения	4. Свободное плавание.

		плавании.	ногами, как при плавании.	
5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Свободное плавание.		5. Свободное плавание.	5. Игры.
6. Свободное плавание.	6. Игры.		6. Игры.	
7. Игры.	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем»на спине		7. Игры.	7. Игры.
УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем»на груди				

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
октябрь		Многokратные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)		«Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».
ноябрь		Плавание «кролем» на груди		
январь		Плавание «кролем» на груди		Сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)
февраль		«Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».		
апрель		Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем»	Многokратные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)	Сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)
май	Плавание «кролем» на груди	Плавание «кролем» на спине		



