

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 11 комбинированного вида»**

---

683009, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Академика Королёва, д.47/3, ОГРН 1024101017126  
ИНН 4100018182 тел/факс: 8 (4152) 27-28-55, тел. 8 (4152) 27-01-92, эл. почта: [mdou-11@pkgo.ru](mailto:mdou-11@pkgo.ru)

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад № 11»  
от 19 января 2023 г. № 04

**УТВЕРЖДЕНА**  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 11»  
Е.В. Коротаева  
приказ от 01.02.2023 г. № 11/2

**ПРИНЯТА**  
советом родителей  
МАДОУ «Детский сад № 11»  
от 30 января 2023 г. № 03

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
ПО ПЛАВАНИЮ**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
(плавание)  
Измайлов Иван Александрович

г. Петропавловск-Камчатский  
2023 г.

## Содержание

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>I. Целевой раздел</b>                                                                                                  | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                                                | 4  |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы                                                                                 | 5  |
| 1.1.2. Принципы, методы, средства и подходы к формированию Программы                                                      | 5  |
| 1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики                                                      | 7  |
| 1.2. Планируемые результаты освоения Программы                                                                            | 9  |
| <b>II. Содержательный раздел</b>                                                                                          | 11 |
| 2.1. Задачи обучения плаванию по возрастным группам                                                                       | 11 |
| 2.2 Работа с родителями                                                                                                   | 12 |
| 2.3. Учебный план на 2022-2023 год                                                                                        | 13 |
| 2.4. Перспективное планирование работы по физическому развитию (плавание)                                                 | 14 |
| 2.5. Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (младшая группа)                       | 15 |
| 2.6. Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (средняя группа)                       | 24 |
| 2.7. Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (старшая группа)                       | 36 |
| 2.8. Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (подготовительная к школе группа)      | 46 |
| 2.9. Перспективное планирование работы по физическому развитию (плавание) с детьми с ограниченными возможностями здоровья | 55 |
| <b>III. Организационный раздел</b>                                                                                        | 58 |
| 3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию                                             | 58 |
| 3.2. Обеспечение безопасности ООД по плаванию                                                                             | 60 |
| 3.3. Диагностика плавательных умений и навыков                                                                            | 61 |
| Список литературы                                                                                                         | 68 |

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений.

Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей, имеющих зрительные нарушения.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая парциальная программа физкультурно-оздоровительного развития дошкольников по плаванию (далее - Программа) является компонентом основной части образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 11», формируемая участниками образовательного процесса и разработана на основе парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду», которая не противоречит задачам и принципам образовательной программой дошкольного образования, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
3. Приказ Минобрнауки России от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и др.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на один учебный год - 33 недели. Срок освоения программы: 4 года. Период реализации Программы определяется с 1 сентября текущего года по 31 мая следующего года – в течение учебного года. В период с 1 июня по 31 августа в учреждении проводится летняя оздоровительная кампания согласно ежегодно утверждаемому плану.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Также Программа способствует укреплению, сохранению здоровья и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Данная Программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

**Цель Программы:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию. Оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и социальной поддержки детям с ОВЗ для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала; развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

#### **Задачи**

##### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

##### **Образовательные:**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

##### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

### 1.1.2. Принципы, методы, средства и подходы к формированию Программы

#### **Принципы обучения:**

- принцип систематичности предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению);

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

### **Методы обучения.**

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

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

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

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

#### **1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

**2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

#### **3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

#### **4. Простейшие спады в воду.**

Игры и игровые упражнения способствуют:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплытие. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

#### **Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

#### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

### **Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни если с первых дней осуществляется регулярное посещение в дошкольном учреждении бассейна.

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать на груди, скользить на груди;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди с подвижной опорой (плавательная доска).

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди без опоры, отталкиваясь двумя ногами от бортика;
- лежать на спине без опоры;
- плавать на спине работая ногами кролем с различным положением рук;
- плавать неспортивным способом (руки брассом, ноги кролем) в координации с задержкой дыхания;
- плавать кролем в координации с задержкой дыхания.

### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- плавать неспортивным способом (руки брассом, ноги кролем) в сочетании с дыханием;
- плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

### **2.1. Задачи обучения плаванию по возрастным группам**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Привить интерес, любовь к воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.).
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.
6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Учить лежать на груди без опоры, скользить на груди в стрелочке, погрузив лицо в воду, толкаясь ногами от бортика, без опоры, работе ног стилем кроль на груди с опорой.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

#### **Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)**

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

## **2.2. Взаимодействие с родителями**

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие, что с ними произойдет несчастный случай. Основные причины этого - неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей неумение плавать и боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

### **Формы работы с родителями:**

- родительское собрание;
- фотовыставка «Учимся плавать»;
- памятки "Правила посещения бассейна";
- стендовый материал;
- рекомендации по режиму дня, литература по закаливанию.

### 2.3. Учебный план на 2022-2023 год

#### Разделы годового планирования

| Разделы годового плана                                         | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Срок выполнения                   | Ответственный                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I. Учебно-методическая работа                                  | Составление учебных планов-графиков для занятий по плаванию, графиков проведений смотра групп и открытых занятий, программы водноспортивных праздников, плана коррекционных занятий для детей с проблемами развития опорно-двигательного аппарата, посещения открытых методических занятий, семинаров, консультаций, методических совещаний, выбор темы по самообразованию и другое | Сентябрь — октябрь, 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре, медсестра                                                                                     |
| II. Физкультурно-оздоровительная работа                        | Участие в медицинском осмотре детей, распределение их по специальным группам здоровья, проведение закаливания детей во время занятий по плаванию (контрастный душ, обливание холодной водой), разработка общеразвивающих специальных плавательных упражнений на суше для воспитателей, участие в проведении «Дня здоровья» и других                                                 | 1 раз в месяц                     | Инструктор по физкультуре, медсестра                                                                                     |
| III. Физкультура в режиме дня (содержание работы, мероприятия) | Проверка плавательной подготовленности, тестирование детей на выполнение нормативов по плаванию, проведение дополнительных занятий для отстающих детей, не посещающих ранее бассейн или пропустивших занятия, проведение дополнительных занятий для сборной команды ДОУ, подготовка к соревнованиям, выезд на «большую воду» старших и подготовительных к школе групп               | В течение года                    | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп                                                                             |
| IV. Организационно-массовая работа                             | Организация спортивных уголков в группах, проведение водноспортивных праздников и развлечений, открытых занятий для педагогов и родителей, организация консультаций для педагогов и родителей, участие в смотре-конкурсе по подготовке к новому учебному году                                                                                                                       | В течение года                    | Инструктор по физкультуре                                                                                                |
| V. Хозяйственная работа                                        | Тематический контроль состояния бассейна, пополнение базы бассейна, приобретение оборудования, инвентаря, мелкий текущий ремонт                                                                                                                                                                                                                                                     | В течение года                    | Инструктор по физкультуре, заведующий ДОУ, зам. зав. по АХР, зам. зав. по ВМР, рабочий по обслуживанию зданий, медсестра |

## 2.4 Перспективное планирование работы по физическому развитию (плавание)

### Перспективный план

Количество НОД в неделю – 2 раза  
(в каждой возрастной группе)

| Месяц    | Содержание работы                                                                                                                                                                                                                                  | Ответственный                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Сентябрь | Игровые ситуации на спортивной площадке, в спортивном зале (подготовительный этап к занятиям в бассейне)                                                                                                                                           | Инструктор по плаванию                      |
| Октябрь  | Знакомство и повторение о правилах поведения на воде. Повторение и освоение навыков плавания. Досуги. Тестирование                                                                                                                                 | Инструктор по плаванию, старший воспитатель |
| Ноябрь   | Освоение навыков плаванию (младшая и средняя группа)! Обучение и закрепление плаванию двумя способами (кроль, брасс — старшая и подготовительная к школе группа). Открытые занятия для родителей                                                   | Инструктор по плаванию, старший воспитатель |
| Декабрь  | Закрепление держаться на воде и навыков плавания (младший дошкольный возраст). Плавание на спине и груди с подсобными средствами и без них (старший дошкольный возраст). Проведение праздников и досугов на воде                                   | Инструктор по плаванию                      |
| Январь   | Закрепление держаться на воде и навыков плавания (младший дошкольный возраст). Плавание кролем на спине и груди без вспомогательных средств (старший дошкольный возраст)                                                                           | Инструктор по плаванию                      |
| Февраль  | Закрепление навыков плавания (младший дошкольный возраст). Обучение плаванию способами брасс, дельфин (старший дошкольный возраст). Подготовка к спортивному празднику «Рыбки в пруду». Открытое занятие для родителей                             | Инструктор по плаванию, старший воспитатель |
| Март     | Плавание без вспомогательных средств (младший дошкольный возраст). Подготовка к спортивному празднику «Рыбки в пруду» индивидуальная работа с детьми по отработке техники плавания разными способами                                               | Инструктор по плаванию                      |
| Апрель   | Закрепление навыков плавания без вспомогательных средств (младший дошкольный возраст). Отборочные занятия к спортивному празднику «Дельфины» Участие в празднике «Дельфины»                                                                        | Инструктор по плаванию                      |
| Май      | Закрепление навыков плавания без вспомогательных средств (младший дошкольный возраст). Закрепление навыков плавания четырьмя способами (старший дошкольный возраст). Тестирование детей. Открытые занятия для родителей во всех возрастных группах | Инструктор по плаванию, старший воспитатель |
| Июнь     | Проведение досугов на воде. Игровые ситуации, игры                                                                                                                                                                                                 | Инструктор по плаванию                      |

## 2.5 Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (младшая группа)

### Цель:

- обучить первому этапу начального обучения плаванию кролем;
- развивать интерес к занятиям в бассейне.

### Задачи:

- ознакомить детей с помещением бассейна;
- ознакомить с правилами поведения в бассейне;
- дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, научить спускаться по лестнке в воду и выходить из неё;
- приучать детей не бояться воды; передвигаться по бассейну;
- приучать погружаться в воду, не бояться брызг;
- познакомить с горизонтальным положением тела пловца;
- познакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивая ноги;
- обучить погружению лица в воду;
- подпрыгивая и приседая в воду, учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох;
- приучать детей двигать ногами как при плавании кролем в упоре лежа на руках;
- постепенно знакомить движению рук, как при плавании кролем;
- учить лежать на воде.

| Месяц    | Содержание работы                                                                                                                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | 1. Учить самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях<br>2. Научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками<br>3. Разучить вдох и выдох на воду (на предмет) |
| Октябрь  | 1. Ознакомить детей со свойствами воды<br>2. Учить прыгать в воду<br>3. Учить задержке дыхания. Учить делать выдох в воду                                                            |
| Ноябрь   | 1. Научить детей лежать на воде с нарукавниками (на спине)<br>2. Учить опускать лицо в воду<br>3. Учить работать ногами у неподвижной опоры                                          |
| Декабрь  | 1. Совершенствовать вдох и выдох в воду<br>2. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду<br>3. Учить работать ногами с подвижной опорой                                |
| Январь   | 1. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания<br>2. Закрепить движение ног с подвижной опорой<br>3. Учить прыжкам в воду                                               |

|         |                                                                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | 1. Совершенствовать лежание на спине с нарукавниками<br>2. Продолжить обучение работе ногами (с подвижной опорой)<br>3. Закреплять прыжки в воду |
| Март    | 1. Совершенствовать прыжки в воду<br>2. Закреплять погружение в воду с головой<br>3. Учить передвижениям под водой                               |
| Апрель  | 1. Совершенствовать движения ног (кролем)<br>2. Продолжить обучение передвижениям под водой<br>3. Учить плаванию без нарукавников                |
| Май     | 1. Совершенствовать передвижение под водой<br>2. Закрепить плавание без нарукавников<br>3. Учить лежанию на воде с подвижной опорой              |

| Упражнения                               | Сентябрь |   |   |   |   |   |   | Октябрь |   |    |    |    |    |    |    | Ноябрь |    |    |    |    |    |    |    | Декабрь |    |    |
|------------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---------|---|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|
|                                          | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8       | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16     | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24      | 25 | 26 |
| Работа ногами у неподвижной опоры        | +        | + | + | + | + | + | + | +       |   |    |    |    |    |    |    |        |    | +  | +  | +  |    |    |    |         |    |    |
| Погружение в воду с задержкой дыхания    |          |   | + | + | + | + | + |         |   |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    | +  | +       | +  | +  |
| Движения ногами из положения сидя на дне |          |   |   |   | + | + | + | +       |   |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |
| Движения ногами в движении               |          |   |   |   |   |   |   |         | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  |    |    |    |    |    |         |    |    |
| Движение ногами с подвижной опорой       |          |   | + | + | + | + | + | +       |   |    |    |    |    |    |    | +      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  |
| Прыжки в воде                            |          |   |   |   |   |   |   | +       | + | +  | +  | +  |    |    |    |        |    |    |    |    | +  | +  | +  |         |    |    |
| Игры в воде                              | +        | + | + | + | + | + | + | +       | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  |

|                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ползание<br>«крокодилы» | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| Упражнения                               | Декабрь |    |    |    |    |    | Январь |    |    |    |    |    |    |    | Февраль |    |    |    |    |    |    |    | Март |    |    |    |
|------------------------------------------|---------|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|
|                                          | 27      | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33     | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41      | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49   | 50 | 51 | 52 |
| Работа ногами у неподвижной опоры        | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +      | +  |    |    |    |    |    |    |         |    |    | +  | +  | +  |    |    |      |    |    |    |
| Погружение в воду с задержкой дыхания    |         |    | +  | +  | +  | +  | +      |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    | +    | +  | +  | +  |
| Движения ногами из положения сидя на дне |         |    |    |    | +  | +  | +      | +  |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |
| Движения ногами в движении               |         |    |    |    |    |    |        |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  |    |    |    |    |      |    |    |    |
| Движение ногами с подвижной опорой       |         |    | +  | +  | +  | +  | +      | +  |    |    |    |    |    |    |         | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |
| Прыжки в воде                            |         |    |    |    |    |    |        | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |         |    |    |    |    |    | +  | +  | +    |    |    |    |
| Игры в воде                              | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  | +  |
| Ползание «крокодилы»                     | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |

| Упражнения                           | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    |    |    |    |    | Май |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|------|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
|                                      | 53   | 54 | 55 | 56 | 57     | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |  |  |  |  |  |
| ползание «крокодилы» с движением ног | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| Движение ногами с                    |      |    |    |    |        |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  |    |    |    |    |  |  |  |  |  |

|                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| подвижной опорой              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ходьба, бег по басс. все виды | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   | + |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в воде                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Игры                          | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |

### Октябрь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                          | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: вызвать интерес к занятиям плаванием<br>1. Знакомство с бассейном, правилами поведения в бассейне<br>2. Знакомство с культурно-гигиеническими правилами и навыками в бассейне<br>На суше: Игра «Спрячь воздух»<br>В воде:<br>1. Ходьба по дну бассейна с заданием<br>2. Игра «фонтан»<br>3. Игра «кошка умывается» | Задачи: учить детей самостоятельно спускаться в бассейн, самостоятельно окунаться, передвигаться по дну бассейна<br>На суше:<br>1. Движения руками<br>2. Подскоки<br>В воде:<br>1. передвижение оп дну бассейна вдоль бортика «цапли», «мишки».<br>2. Игра «бегом за мячом»<br>III. Игры<br>Самостоятельные игры с игрушками | Задачи: учить спускаться и подниматься из воды по лестнице. Вызывать интерес к занятиям<br>В воде: 1. Самостоятельно спускаться в бассейн со страховкой (преподавателя)<br>2. Ходьба по бассейну в различных направлениях<br>Игра: «Ледокол»<br>3. игра: «Зайки-попрыгайки»<br>4. Самостоятельные игры с игрушками в бассейне<br>III Самостоятельный подъем оп лестнице из бассейна | Задачи: учить самостоятельно спускаться, подниматься из бассейна. Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях<br>В воде: самостоятельный спуск по лестнице<br>Игра: «Поймай воду»<br>Прыжки около бортика<br>1. Игра «Лодка на веслах» (ходьба с гребковыми движениями рук)<br>2. «Фонтан» (движения ног сидя на дне)<br>3. Ползание крокодилами<br>III Игра: «солнышко и дождик», бегом за мячом |

### Ноябрь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                      | II неделя<br>Программное содержание                                        | III неделя<br>Программное содержание                                                                            | IV неделя<br>Программное содержание                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: продолжать приучать самостоятельно входить и выходить из воды, упражнять в различных движениях в воде. Учить погружать лицо в воду. Ознакомить с горизонтальным положением тела |                                                                            |                                                                                                                 |                                                                                     |
| На суше:<br>1. Задержка дыхания на вдохе<br>2. Круговые движения руками                                                                                                                 | На суше:<br>1. «Звездочка», «стрела»<br>Задержка дыхания на вдохе 2-3 раза | На суше: задержка дыхания на вдохе 2-3 раза.<br>Круговые движения одной рукой, затем другой рукой вперед, назад | На суше: лодочка на веслах.<br>В воде:<br>Прыжки около бортика с приседанием в воду |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В воде:</p> <p>1.Прыжки около бортика «зайчики»</p> <p>2. «Шторм на море» (движения руками в воде)</p> <p>II 1. Игра «прятки», «подуй на чай»</p> <p>2.Движение ног сидя, лежа у бортика на дне</p> <p>3.Плавание крокодилами.</p> <p>III Игра: «кот и мыши», «карусель»</p> | <p>В воде:</p> <p>1.Прыжки около бортика с погружением</p> <p>2. «Пузыри»</p> <p>II 1. Крокодилы с движением ногами вверх, вниз</p> <p>2. Прыжки «лягушата»</p> <p>3. «Дельфины»</p> <p>III Игры:</p> <p>1. «Солнышко и дождик»</p> <p>2. «Кто быстрее?»</p> <p>Свободные игры</p> | <p>В воде:</p> <p>Передвижения в воде в различных направлениях, в различных положениях (присев, прыжками)</p> <p>II 1. Движения ног сидя на дне (вверх, вниз)</p> <p>2.Ползание крокодилами с движениями ногами вверх, вниз</p> <p>3.Прыжок «дельфина»</p> <p>4.Погружение в воду</p> <p>III Игры: «карусель», «мяч ко мне»</p> | <p>II 1.Погружени в воду «кто глубже»</p> <p>2.Ползание крокодилами с движением ногами</p> <p>3.У кого больше фонтан (движение ногами)</p> <p>III Игры:</p> <p>1. «солнышко и дождик»</p> <p>2. «Кто быстрее?»</p> <p>3. Свободные игры с игрушками</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Декабрь

| I неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | II неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | III неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | IV неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Задачи: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову, упражнять в задержке дыхания на вдохе                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>На суше:</p> <p>«Нарисуй яблоко», «стрелки», «звездочка»</p> <p>В воде: ходьба приставными шагами спиной вперед</p> <p>II 1.Движения ногами лежа на дне с погружением лица в воду</p> <p>2. «Водолазы» (пузыри в воду)</p> <p>3.Кто быстрее спрячется?</p> <p>III Игры: «карусель», «лохматый пес», свободные игры с игрушками</p> | <p>На суше:</p> <p>«Мельница», «спрячь воздух».</p> <p>В воде: Прыжки в приседе «лягушата»</p> <p>II 1. Кто быстрее спрячется под воду?</p> <p>2.Движение ног лежа у бортика опуская лицо в воду</p> <p>3. «Крабы», «крокодилы», «дельфины»</p> <p>III Игры: «кот и мыши», «дождик»</p> <p>Свободные игры с игрушками</p> | <p>На суше:</p> <p>«Фонарики», «морская звезда», «стрелочка», «спрячь воздух»</p> <p>В воде:</p> <p>1. «Остуди чай»</p> <p>2.Бег по бассейну с гребковыми движениями рук</p> <p>II 1. Лежа у бортика на дне движения ногами как при плавании кролем на груди</p> <p>2.Ползание по дну бассейна с погружением в воду, опуская лицо в воду</p> <p>3. «Звездочка», «стрела», «крабы»</p> <p>III Игры: «Ледокол», «Бегом за мячом»</p> <p>Свободные игры с игрушками</p> | <p>На суше:</p> <p>«Звездочка», «стрела»</p> <p>В воде: 1. Ходьба по дну в наклоне с доской опуская лицо в воду</p> <p>2. Работа ногами лежа на дне мельница на груди спине</p> <p>3. выполнение звездочки, стрелы, лежа на дне бассейна</p> <p>4. «Дельфины» прыжки с выпячиванием ног назад</p> <p>III игры: «Утки нырки», «игры с мячом», «принеси мяч», «попади в цель»</p> <p>Игры с игрушками</p> |

### Январь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: продолжать приучать детей двигать ногами как при плавании кролем. Упражнять в различных движениях в воде. Опускать лицо в воду                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>На суше:<br/>«Лошадки» (высоко поднимать колени)<br/>Подуть на ладони 3-4 раза<br/>В воде: Ходьба по дну бассейна «паровозик»<br/>II<br/>1. бег по дну бассейна «лошадки»<br/>2. Ползание по дну бассейна на руках с движениями ногами<br/>3. Работа ног лежа у бортика на дне с погружением лица в воду<br/>4. «Пузыри»<br/>5. «Дельфины»<br/>III Игры: «Морской бой»<br/>Игры с плавающими игрушками</p> | <p>На суше:<br/>1. Круговые движения руками вперед-назад<br/>2. «Спрячь воздух»<br/>В воде:<br/>Прыжки на двух ногах с приседанием в воду<br/>1. Проползание под шестом «крокодилами» с погружением головы в воду<br/>2. Работа ногами сидя на дне.<br/>3. выдох в воду 3 – 4 раза «У кого больше пузырей?»<br/>III Игры: «Коробочка», «у медведя во бору»<br/>Свободные игры с игрушками</p> | <p>На суше:<br/>«Нарисуй». Выпрыгивание вверх на двух ногах<br/>Игра «ветер»<br/>В воде: Самостоятельный вход в воду. Ходьба вдоль бортика наклонившись «Ледокол»<br/>II 1. Стоя у бортика дуть на игрушки (лодочки, рыбки)<br/>2. Стоя в кругу погружения в воду в обруч. «Подуй в колодец»<br/>3. Движения ногами лежа на дне в упоре на руках вверх-вниз<br/>III Игры:<br/>«Кораблики», «звезда»,<br/>Игры с игрушками</p> | <p>На суше: ходьба с круговыми движениями рук поочередно.<br/>Выпрыгивание вверх на двух ногах.<br/>«Кто дольше?»<br/>В воде: Ходьба «цапли», «медведи»<br/>II 1. Бег по дну бассейна в разных направлениях<br/>2. Всплытие, лежание на воде<br/>3. «Фонтан» - работа ногами лежа в упоре на дне<br/>4. «Дельфины»<br/>III Игры:<br/>«Маленькие ножки» «Катание катеров»<br/>Свободные игры с плавающими игрушками</p> |

### Февраль

| Задачи: учить всплывать и лежать в безопорном положении, делать полный вдох и выдох в воду, добиваться ориентации в бассейне, продолжать учить движению ног, учить лежать на груди, спине с доской «звездочка» |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                       | 2 неделя                                                                                                                                                                         | 3 неделя                                                                                                                                                                                                          | 4 неделя                                                                                                                                                                                         |
| <p>На суше:<br/>1. Ходьба на месте подскоки на двух ногах<br/>2. Вращение двумя руками вперед назад<br/>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза)<br/>В воде:</p>                                                | <p>На суше:<br/>1. Ходьба, прыжки на месте<br/>2. Вращение двумя руками вперед назад<br/>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза)<br/>В воде:<br/>1. Прыжки, стоя у бортика с</p> | <p>На суше:<br/>1. Ходьба, подскоки на двух ногах.<br/>2 «Спрячь воздух» (3-4 раза)<br/>В воде:<br/>1. Подскоки около бортика на двух ногах<br/>2. «Коробочка» с выдохом в воду<br/>3. Подныривание в обруч с</p> | <p>На суше:<br/>1. Ходьба, подскоки на двух ногах<br/>2. Вращение вперед, назад одной рукой, затем другой<br/>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4) раза<br/>В воде:<br/>1. «Лодочка на вёслах»</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Около бортика прыжки на двух ногах «Мячики»<br>2. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук «Лодочки на вёслах»<br>3. «Фонтан» движения ног сидя, лёжа на дне бассейна вверх, вниз<br>4. «Остуди чай»<br>5. «Рыбки»<br>плавание по дну бассейна с движением ног<br>6. Подпрыгивание с падением в воду<br>7. Лежание на спине. груди с доской<br>8. Игра «Самолёты», «Лягушата»<br>9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Выход из воды | приседанием в воду<br>2. Движения ногами лежа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна<br>3. «Водолазы»<br>4. Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду<br>5. Лежание на воде с доской на груди, спине<br>6. «Звёздочка»<br>7. Игра «Кот и мыши»<br>8. Самостоятельные игры с игрушками<br>9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого | опусканием лица в воду<br>4. Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине. груди<br>5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами<br>7. Лежание с доской на груди. спине.<br>8. Игры<br>«Сердитая рыбка»<br>«Карусели»<br>9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого | 2. «Пузыри»<br>3. «Кто глубже?»<br>4. Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног<br>5. Выдох в воду (5-6) раз<br>6. «Звёздочка»<br>7. Лежание на груди, спине с доской<br>8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд<br>9. «Дельфины»<br>10. Игры<br>«Лохматый пёс»<br>«Брызгалки»<br>11. Самостоятельные игры с игрушками<br>12. Выход из воды со страховкой взрослого |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Март

| Задачи: продолжать учить делать полный вдох и выдох в воду, свободно перемещаться в бассейне, выполняя различные задания. Учить всплывать и лежать в безопорном положении, лежать на груди, спине с доской, «звездочка»                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| На суше:<br>1. Круговые движения рук<br>2. Вращение двумя руками вперёд назад<br>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза)<br>В воде:<br>1. Около бортика прыжки на двух ногах «Зайчики»<br>2. Погружение в воду «Кто глубже?»<br>3. «Водолазы»<br>4. Лёжа в упоре на руках на груди, | На суше:<br>1. «Фонарики»<br>2. Задержка дыхания на вдохе (4-6 раз)<br>3. «Коробочка», «Звёздочка», «Стрелочка»<br>В воде:<br>1. Ходьба, бег, прыжки в воде («Ледокол», «Лягушата»)<br>2. Движения ногами лежа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна<br>3. «Водолазы» | На суше:<br>1. Ходьба, подскоки на двух ногах<br>2 «Спрячь воздух» (4-6 раз)<br>«Стрелочка», «Звёздочка», «Коробочка»<br>В воде:<br>1. Подскоки около бортика на двух ногах<br>2. «Коробочка» с выдохом в воду.<br>3. Подныривание в обруч с опусканием лица в воду<br>4. Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине, груди | На суше:<br>1. «Фонарики»<br>2. Вращение вперёд, назад одной рукой, затем другой<br>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4) раза<br>В воде:<br>1. «Лодочка на вёслах»<br>2. Выдохи в воду «Пузыри» (3-4 раза)<br>3. «Кто глубже?»<br>4. Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спине, работа ног<br>5. Плавание по дну бассейна с движением ног «Крокодилы»<br>6. Подпрыгивание с падением в воду.<br>7. «Крабы»<br>8. «Лягушата»<br>9. Игры «Самолёты», «Веселые ребята»<br>10. Самостоятельные игры с игрушками<br>11. Выход из воды | 4. Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду<br>5. Лежание на воде с доской на груди, спине<br>6. «Звёздочка»<br>7. Игра «Солнышко и дождик», «Весёлые лягушата»<br>8. Самостоятельные игры с игрушками<br>9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого | 5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами<br>7. Лежание с доской на груди, спине<br>8. Игры «Бегом за мячом» «Карусели»<br>9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого | движением ног<br>5. Выдох в воду (5-6) раз<br>6. «Звёздочка»<br>7. Лежание на груди, спине с доской<br>8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд<br>9. «Дельфины»<br>10. Игры «Найди свой домик» «Спасатели»<br>11. Самостоятельные игры с игрушками<br>12. Выход из воды со страховкой взрослого |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Апрель

| Задачи: учить детей открывать глаза в воде. Упражнять в скольжении на груди, спине учить работать ногами при плавании кролем                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| На суше:<br>1. Ходьба, круговые движения рук вперёд, назад<br>2.<br>3. Задержка дыхания на входе (3-5 сек, 3-4 раза)<br>В воде:<br>1. Ходьба с гребковыми движениями рук, «Лодочки на вёслах»<br>2. Спрыгивание с бортика ногами вниз<br>3. «Фонтан» движения ног сидя, лёжа на дне бассейна вверх, вниз<br>4. Скольжение на груди, спине с доской, без неё<br>5. «Рыбки»<br>плавание по дну бассейна с | На суше:<br>1. Ходьба, прыжки на месте, с продвижением вперёд<br>2. Вращение двумя руками вперёд назад<br>3. Задержка дыхания на входе (4-6 раз)<br>В воде:<br>1. Прыжки, стоя у бортика с приседанием в воду с головой<br>2. Движения ногами лёжа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна<br>3. «Водолазы»<br>4. Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду<br>5. Лежание на воде с доской на | На суше:<br>1. Ходьба, подскоки на двух ногах «Зайчики»<br>2 «Спрячь воздух» (3-4 раза)<br>В воде:<br>1. Подскоки около бортика на двух ногах с погружением в воду<br>2. «Коробочка» с выдохом в воду<br>3. Подныривание в обруч с опусканием лица в воду<br>4. Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине, груди<br>5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами<br>7. Лежание с доской на груди, спине.<br>8. Игры «Насос» | На суше:<br>1. Лодочка на вёслах»<br>2. «Спрячь воздух»<br>3. Движения ногами из положения сидя на воде:<br>1. Движения ногами, сидя на бортике<br>2. Скольжение на груди, спине с доской<br>3. «Кто глубже?»<br>4. Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног<br>5. Выдох в воду (3-4) раза «Коробочка»<br>6. «Звёздочка»<br>7. Лежание на груди, спине с |

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>движением ног</p> <p>6.Подпрыгивание с падением в воду</p> <p>7.. Игра «Собери со дна» (с открыванием глаз в воде)</p> <p>«Самолёты»</p> <p>8. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9. Выход из воды</p> | <p>груди, спине</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7. Игра «Весёлые ребята» (с открыванием глаз в воде)</p> <p>«Поезд тоннель»</p> <p>8.Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9.Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого</p> | <p>«Смелые ребята»</p> <p>9.Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>10.Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого</p> | <p>доской</p> <p>8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд</p> <p>9. «Дельфины» (проплывание через обруч)</p> <p>10. Игры «Лохматый пёс»</p> <p>«Кот и мыши»</p> <p>11. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>12. Выход из воды со страховкой взрослого</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Май

| Задачи: продолжать учить открывать глаза в воде, делать полный вдох и выдох в воду, добиваться ориентации в бассейне, продолжать учить движению ног, учить лежать на груди, спине с доской, скользить на груди, спине с доской                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, бег по краю бассейна друг за другом</p> <p>2.Вращение двумя руками вперёд назад</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Около бортика прыжки на двух ногах «Мячики»</p> <p>2. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук «Лодочки на вёслах»</p> <p>3. «Фонтан» движения ног сидя, лёжа на дне бассейна вверх, вниз</p> <p>4. «Остуди чай»</p> <p>5. «Рыбки»</p> <p>Плавание по дну бассейна с движением ног</p> <p>6.Подпрыгивание с падением в</p> | <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, прыжки на месте, с продвижением вперёд</p> <p>2.Ползание «Крабы»</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Прыжки, стоя у бортика с приседанием в воду</p> <p>2.Движения ногами лежа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна</p> <p>3. «Водолазы»</p> <p>4.Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду</p> <p>5.Лежание на воде с доской на, груди, спине</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7. Игра «Поезд в тоннель»</p> | <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, подскоки на двух ногах</p> <p>2 «Спрячь воздух» (4-6 раз)</p> <p>3. У кого больше круг?</p> <p>В воде:</p> <p>1.Подскоки около бортика на двух ногах</p> <p>2. «Коробочка» с выдохом в воду</p> <p>3.Подныривание в обруч с опусканием лица в воду</p> <p>4.Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине, груди</p> <p>5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами</p> <p>7.Лежание с доской на груди, спине</p> <p>8.Игры «Сердитая рыбка»</p> <p>«Карусели»</p> <p>9.Самостоятельные игры с</p> | <p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, подскоки на двух ногах</p> <p>2. Вращение вперёд, назад одной рукой, затем другой</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4) раза</p> <p>В воде:</p> <p>1. «Лодочка на вёслах»</p> <p>2. «Пузыри»</p> <p>3. «Кто глубже?»</p> <p>4.Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног.</p> <p>5.Выдох в воду (5-6 раз)</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7.Лежание на груди, спине с доской</p> <p>8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд</p> <p>9. «Дельфины»</p> |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                            |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| воду<br>7. Лежание на спине, груди с доской<br>8. Игра «Умка и рыбки», «пузырь»<br>9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Выход из воды | «Точный прыжок»<br>8. Самостоятельные игры с игрушками<br>9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого | игрушками<br>10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого | 10. Игры «Лохматый пёс»<br>«Карусель»<br>11. Самостоятельные игры с игрушками<br>12. Выход из воды со страховкой взрослого |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Прогнозируемый результат усвоения программы:**

К концу года у детей появляются следующие навыки:

1. Свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать)
2. Доставать со дна игрушки
3. Погружаться в воду с открытыми глазами делать выдохи в воду (3-4 раза)
4. Всплывать и лежать на воде («медуза», «солдатик»)
5. Скользить на груди и на спине с помощью взрослого

### **2.6. Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (средняя группа)**

**У детей** пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

**Цель** - освоение второго этапа плаванию кролем.

#### **ЗАДАЧИ:**

- ознакомить детей с разнообразными способами плавания;
- углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде;
- добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.
- приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы;
- совершенствовать дыхание в воде;
- освоить скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду;
- продолжать формировать умение и навыки всплывания и лежания на воде «поплавок», скольжение с предметом, с доской в руках, на груди и на спине;
- обучать согласовывать движения ног, как при плавании «кроль» с дыханием в упоре лежа на месте.

### Перспективный план

| Месяц   | Содержание работы                                                                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | 1. Учить выпрыгивать из воды как можно выше<br>2. Выполнять различные движения руками поочередно<br>3. Ориентироваться в воде. Открывать глаза под водой                       |
| Ноябрь  | 1. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду<br>2. Учить выполнять движения руками и ногами<br>3. Учить выполнять упражнения всплытия                                |
| Декабрь | 1. Учить скольжению на груди с поддерживающими средствами<br>2. Выполнять скольжение на груди без вспомогательных средств<br>3. Выполнять движения одной и двумя руками в воде |
| Январь  | 1. Выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»<br>2. Учить движениям руками брассом, кролем<br>3. Учить движениям кролем в скольжении                               |
| Февраль | 1. Закреплять движения в скольжении на груди<br>2. Выполнять движения ногами с плавательной доской (кролем)<br>3. Учить передвижениям под водой                                |
| Март    | 1. Плавание на спине с доской<br>2. Плавание способом кроль с доской<br>3. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов                                  |
| Апрель  | 1. Совершенствование работы рук и ног способом кроль<br>2. Совершенствование работы рук и ног способом брасс                                                                   |
| Май     | 1. Закрепление навыков плавания кролем на груди, спине<br>2. Плавание удобным для себя способом<br>3. Плавание с задержкой дыхания                                             |

| Упражнения                               | Сентябрь |   |   |   |   |   |   |   | Октябрь |    |    |    |    |    |    |    | Ноябрь |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                          | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Вводные занятия                          | +        | + |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Учить выпрыгивать из воды как можно выше |          |   | + | + | + | + | + | + |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Выполнять различные                      |          |   |   | + | + | + | + | + | +       |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |

|                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| движения руками поочередно                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Учить ориентироваться, открывать глаза в воде             |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду       |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + |   | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Учить выполнять движения руками и ногами                  |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + |   | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Учить выполнять упражнения всплывания                     |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + |   | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Учить скольжению на груди с поддерживающим и средствами   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Выполнять скольжение на груди без вспомогательных средств |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Выполнять движения одной и двумя руками в воде            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Игры в воде                                               | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| Упражнения                     |    | Декабрь |    |    |    |    |    |    |    |    | Январь |    |    |    |    |    |    |    |    | Февраль |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |
|--------------------------------|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|
|                                | 25 | 26      | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35     | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44      | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |  |  |  |  |
| Выполнять упражнения «медуза», | +  | +       | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |

|                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| «поплавок»,<br>«звездочка»                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Учить<br>движениям<br>руками<br>брассом,<br>кролем                      |   | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Учить<br>движениям<br>кролем в<br>скольжении                            | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   | + |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Закреплять<br>движения в<br>скольжении на<br>груди                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Выполнять<br>движения<br>ногами с<br>плавательной<br>доской<br>(кролем) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Учить<br>передвижениям<br>под водой                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Игры в воде                                                             | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| Упражнения                                                            | Март |    |    |    |    |    |    | Апрель |    |    |    |    |    |    | Май |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
|                                                                       | 51   | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58     | 59 | 60 | 61 | 62 | 62 | 64 | 65  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |  |  |
| Плавание на спине<br>с доской                                         | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Плавание способом<br>кроль с доской                                   | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +      | +  |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Плавание<br>различными<br>сочетаниями<br>спортивных и<br>неспортивных | +    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +      |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |

|                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| способов                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| Совершенствование работы рук и ног способом кроль            |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| Совершенствование работы рук и ног способом кроль            |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| Совершенствование работы рук способом брасс                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Закрепление навыков плавания кролем на груди, спине с доской |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Плавание удобным для себя способом                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Плавание с задержкой дыхания                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Игры в воде                                                  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

### Октябрь

| Задачи: учить всплывать и лежать в безопорном положении, делать полный вдох и выдох в воду, добиваться ориентации в бассейне, продолжать учить движению ног, учить лежать на груди, спине с доской |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                           | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                         | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                   |
| На суше:<br>1. Ходьба на месте подскоки на двух ногах<br>2. Вращение двумя руками вперёд<br>назад<br>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза)<br>В воде:<br>1. Около бортика прыжки на              | На суше:<br>1. Ходьба, прыжки на месте.<br>2. Вращение двумя руками вперёд<br>назад<br>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза)<br>В воде:<br>1. Прыжки, стоя у бортика с приседанием в воду<br>2. Движения ногами лежа на спине, | На суше:<br>1. Ходьба, подскоки на двух ногах<br>2. «Спрячь воздух» (3-4 раза)<br>В воде:<br>1. Подскоки около бортика на двух ногах<br>2. «Коробочка» с выдохом в воду<br>3. Подныривание в обруч с опусканием лица в воду<br>4. Движения ног лёжа на дне в | На суше:<br>1. Ходьба, подскоки на двух ногах<br>2. Вращение вперёд, назад одной<br>рукой, затем другой<br>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4) раза<br>В воде:<br>1. «Лодочка на вёслах»<br>2. «Пузыри»<br>3. «Кто глубже?» |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>двух ногах «Мячики»</p> <p>2. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук «Лодочки на вёслах»</p> <p>3. «Фонтан» движения ног сидя, лёжа на дне бассейна вверх, вниз</p> <p>4. «Остуди чай»</p> <p>5. «Рыбки» Плавание по дну бассейна с движением ног</p> <p>6. Подпрыгивание с падением в воду</p> <p>7. Лежание на спине, груди с доской</p> <p>8. Игра «Самолёты», «Лягушата»</p> <p>9. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>10. Выход из воды</p> | <p>груди, руки в упоре на дне бассейна</p> <p>3. «Водолазы»</p> <p>4. Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду</p> <p>5. Лежание на воде с доской на, груди, спине</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7. Игра «Кот и мыши»</p> <p>8. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого</p> | <p>упоре на руках на спине, груди</p> <p>5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами</p> <p>7. Лежание с доской на груди, спине</p> <p>8. Игры «Сердитая рыбка» «Оса»</p> <p>9. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого</p> | <p>4. Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног</p> <p>5. Выдох в воду (5-6) раз</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7. Лежание на груди, спине с доской</p> <p>8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд</p> <p>9. «Дельфины»</p> <p>10. Игры «Лохматый пёс» «Море волнуется»</p> <p>11. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>12. Выход из воды со страховкой взрослого</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ноябрь

| Задачи: учить детей открывать глаза в воде. Упражнять в скольжении на груди, спине учить работать ногами при плавании кролем                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, круговые движения рук вперёд, назад</p> <p>2.</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (3-5 сек, 3-4 раза)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Ходьба с гребковыми движениями рук, «Лодочки на вёслах»</p> <p>2. Спрыгивание с бортика ногами вниз</p> <p>3. «Фонтан» движения ног сидя, лёжа на дне бассейна</p> | <p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, прыжки на месте, с продвижением вперёд</p> <p>2. Вращение двумя руками вперёд назад</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (4-6 раз)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Прыжки, стоя у бортика с приседанием в воду с головой</p> <p>2. Движения ногами лёжа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна</p> <p>3. «Водолазы»</p> | <p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, подскоки на двух ногах «Зайчики»</p> <p>2 «Спрячь воздух» (3-4 раза).</p> <p>В воде:</p> <p>1. Подскоки около бортика на двух ногах с погружением в воду</p> <p>2. «Коробочка» с выдохом в воду</p> <p>3. Подныривание в обруч с опусканием лица в воду</p> <p>4. Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине, груди</p> <p>5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами</p> | <p>На суше:</p> <p>1. Лодочка на вёслах»</p> <p>2. «Спрячь воздух»</p> <p>3. Движения ногами из положения сидя</p> <p>на воде:</p> <p>1. Движения ногами, сидя на бортике</p> <p>2. Скольжение на груди, спине с доской</p> <p>3. «Кто глубже?»</p> <p>4. Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| вверх, вниз<br>4. Скольжение на груди, спине с доской, без неё<br>5. «Рыбки»<br>плавание по дну бассейна с движением ног<br>6. Подпрыгивание с падением в воду<br>7.. Игра «Собери со дна» (с открыванием глаз в воде) «Самолёты»<br>8. Самостоятельные игры с игрушками<br>9. Выход из воды | 4. Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду<br>5. Лежание на воде с доской на груди, спине<br>6. «Звёздочка»<br>7. Игра «Весёлые ребята» (с открыванием глаз в воде) «Поезд тоннель»<br>8. Самостоятельные игры с игрушками<br>9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого | 7. Лежание с доской на груди, спине<br>8. Игры «Насос» «Смелые ребята»<br>9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого | 5. Выдох в воду (3-4) раза «Коробочка»<br>6. «Звёздочка»<br>7. Лежание на груди, спине с доской<br>8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд<br>9. «Дельфины» (проплывание через обруч)<br>10. Игры «Лохматый пёс» «Нырни в обруч»<br>11. Самостоятельные игры с игрушками<br>12. Выход из воды |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### декабрь

| Задачи: продолжать учить открывать глаза в воде, делать полный вдох и выдох в воду, добиваться ориентации в бассейне, продолжать учить движению ног, учить лежать на груди, спине с доской, скользить на груди, спине с доской                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| На суше:<br>1. Ходьба, бег по краю бассейна друг за другом<br>2. Вращение двумя руками вперёд назад<br>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8 раз)<br>В воде:<br>1. Около бортика прыжки на двух ногах «Мячики» с погружением и открыванием глаз в воде<br>2. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук «Лодочки на вёслах»<br>3. «Фонтан» движения ног | На суше:<br>1. Ходьба, прыжки на месте, с продвижением вперёд<br>2. Ползание «Крабы»<br>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8 раз)<br>В воде:<br>1. Прыжки, стоя у бортика с приседанием в воду<br>2. Движения ногами лежа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна<br>3. «Водолазы»<br>4. Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду<br>5. Лежание на воде с доской на, | На суше:<br>1. Ходьба, подскоки на двух ногах.<br>2 «Спрячь воздух» (4-6 раз)<br>3. У кого больше круг?<br>В воде:<br>1. Подскоки около бортика на двух ногах<br>2. «Коробочка» с выдохом в воду.<br>3. Подныривание в обруч с опусканием лица в воду<br>4. Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине, груди<br>5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами<br>7. Лежание с доской на груди, спине<br>8. Игры | На суше:<br>1. Ходьба, подскоки на двух ногах<br>2. Вращение вперёд, назад одной рукой, затем другой<br>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8) раз<br>В воде:<br>1. «Лодочка на вёслах»<br>2. «Пузыри»<br>3. «Кто глубже?»<br>4. Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног<br>5. Выдох в воду (5-6) раз<br>6. «Звёздочка»<br>7. Лежание на груди, спине с доской |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сидя, лёжа на дне бассейна<br>вверх, вниз<br>4. «Остуди чай»<br>5. «Рыбки»<br>Плавание по дну бассейна с движением ног<br>6. Подпрыгивание с падением в воду<br>7. Лежание на спине. груди с доской<br>8. Игра «Самолёты»<br>«Дельфинята»<br>9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Выход из воды | груди, спине.<br>6. «Звёздочка»<br>7. Игра «Поезд в тоннель»<br>«Точный прыжок»<br>8. Самостоятельные игры с игрушками<br>9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого | «Сердитая рыбка»<br>«Найди себе пару»<br>9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого | 8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд<br>9. «Дельфины»<br>10. Игры<br>«Лохматый пёс»<br>«Спрячемся под воду»<br>11. Самостоятельные игры с игрушками<br>12. Выход из воды со страховкой взрослого |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### январь

| Задачи: выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка», учить движениям руками брассом, кролем, учить движениям как при плавании кролем в скольжении                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| На суше:<br>1. Ходьба, бег по краю бассейна друг за другом<br>2. Вращение двумя руками вперёд<br>назад. Движения руками как при плавании брассом<br>В воде:<br>1. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук брассом, кролем<br>2. «Фонтан» движения ног сидя, лёжа на дне бассейна вверх, вниз, брассом<br>4. Поплавок»<br>5. «Звёздочка»<br>Плавание по дну бассейна с | На суше:<br>1. Ходьба, прыжки на месте, с продвижением вперёд<br>2. Поочередное вращение руками, вперёд, назад<br>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8 раз)<br>В воде:<br>1. Лёжа у бортика работа ног как при плавании кролем, брассом<br>2. Движения ногами лежа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна<br>3. «Водолазы»<br>4. Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду | На суше:<br>1. Ходьба, подскоки на двух ногах<br>2. «Спрячь воздух» (4-6 раз)<br>3. У кого больше круг?<br>В воде:<br>1. Подскоки около бортика на двух ногах<br>2. «Коробочка» с выдохом в воду<br>3. Подныривание в обруч с опусканием лица в воду<br>4. Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине, груди<br>5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами<br>7. Лежание с доской на груди, спине<br>8. Игры | На суше:<br>1. Ходьба, подскоки на двух ногах<br>2. Вращение вперёд, назад одной рукой, затем другой<br>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4) раза<br>В воде:<br>1. «Лодочка на вёслах»<br>2. «Пузыри»<br>3. «Кто глубже?»<br>4. Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног<br>5. Выдох в воду (5-6) раз<br>6. «Звёздочка»<br>7. Лежание на груди, спине с доской |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| движением ног<br>6.Подпрыгивание с падением в воду<br>7.Лежание на спине. груди в нарукавниках, без них<br>8. Игра «Самолёты»<br>«Спасатели»<br>9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Выход из воды | 5.Лежание на воде с доской на груди, спине<br>6. «Звёздочка»<br>7. Игра «Поезд в тоннель»<br>«Точный прыжок»<br>8.Самостоятельные игры с игрушками<br>9.Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого | «Сердитая рыбка»<br>«Звездопад»<br>9.Самостоятельные игры с игрушками<br>10.Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого | 8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд<br>9. «Дельфины»<br>10. Игры<br>«Лохматый пёс»<br>«Карусели»<br>11. Самостоятельные игры с игрушками<br>12. Выход из воды со страховкой взрослого |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### февраль

| Задачи: закреплять движения в скольжении на груди, выполнять движения ногами с плавательной доской (кролем), учить передвижениям под водой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| На суше:<br>1.Ходьба, бег по краю бассейна друг за другом с гребковыми движениями рук<br>2.Вращение двумя руками вперёд<br>назад<br>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8 раз)<br>В воде:<br>1. Движения ногами лежа на, груди около бортика, держась за станок, опустив лицо в воду<br>2. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук «Лодочки на вёслах»<br>3. «Фонтан» движения ног лёжа на дне бассейна вверх, вниз<br>4. «У кого больше пузырей?»<br>5. «Рыбки»<br>Плавание по дну бассейна с | На суше:<br>1.Ходьба, прыжки на месте, с продвижением вперёд<br>2.Ползание «Крабы»<br>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8 раз)<br>В воде:<br>1. Прыжки, стоя у бортика с приседанием в воду<br>2.Движения ногами лежа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна, опуская лицо в воду<br>3. «Водолазы»<br>4.Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду<br>5.Лежание на воде с доской на груди, спине<br>6. «Звёздочка»<br>7. Игры:<br>«Поезд в тоннель»<br>«Точный прыжок» | На суше:<br>1.Ходьба, подскоки на двух ногах.<br>2 «Спрячь воздух» (4-6 раз)<br>3. У кого больше круг?<br>В воде:<br>1.Подскоки около бортика на двух ногах<br>2. «Коробочка» с выдохом в воду<br>3.Подныривание в обруч с опусканием лица в воду<br>4.Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине, груди<br>5.Лежание с доской на груди, спине<br>6.Плавание с доской, с продвижением вперёд, с работой ног<br>7. Игры:<br>«Сердитая рыбка»<br>«Найди себе пару»<br>9.Самостоятельные игры с игрушками | На суше:<br>1. Ходьба, подскоки на двух ногах<br>2. Вращение вперёд, назад одной рукой, затем другой<br>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8) раз<br>В воде:<br>1. «Лодочка на вёслах»<br>2. «Пузыри»<br>3. «Кто глубже?»<br>4.Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног<br>5.Выдох в воду (5-6раз)<br>6. «Звёздочка»<br>7.Лежание на груди, спине с доской<br>8. Плавание с доской, с продвижением вперёд, с работой ног<br>9. «Дельфины»<br>10. Игры: |

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                     |                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>движением ног</p> <p>6.Подпрыгивание с падением в воду</p> <p>7.Лежание на спине, груди с доской</p> <p>8. Игры: «Самолёты»<br/>«Дельфины»</p> <p>9. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>10. Выход из воды</p> | <p>8.Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9.Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого</p> | <p>10.Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого</p> | <p>«Лохматый пёс»<br/>«Дельфины»</p> <p>11. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>12. Выход из воды со страховкой взрослого</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**март**

| Задачи: плавание на спине с доской, плавание способом кроль с доской, плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба на месте подскоки на двух ногах</p> <p>2.Вращение двумя руками поочередно вперёд назад</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (4-5 сек 2-3 раза)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Около бортика выдох в воду «пузыри»</p> <p>2. Ходьба по дну бассейна высоко поднимая колени помогая себе гребковыми движениями руками.</p> <p>3 Лежание на груди с доской</p> <p>4. Скольжение с доской на спине, груди</p> <p>5. «Рыбки»</p> <p>6.Подпрыгивание с падением в воду. «Дельфины»</p> <p>7.Лежание на спине, груди с</p> | <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, прыжки на месте</p> <p>2.Вращение двумя руками вперёд назад</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (4-6 раз)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Прыжки, стоя у бортика с приседанием в воду с последующим выдохом в воду</p> <p>2.Движения ногами лежа на груди в нарукавниках</p> <p>3 Движения ногами лёжа на спине в нарукавниках</p> <p>4.Лежание на воде с доской на груди, спине</p> <p>5. Скольжение с доской на груди с движением ног</p> <p>6. Игры:</p> <p>«Вертолеты»</p> <p>«Море волнуется»</p> <p>7.Самостоятельные игры с</p> | <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, подскоки на двух ногах</p> <p>2 «Спрячь воздух» (3-4 сек, 4-5 раз)</p> <p>В воде:</p> <p>1.Ходьба, бег по краю бассейна, помогая руками</p> <p>2. «Коробочка» с выдохом в воду.</p> <p>3.Подныривание в обруч с опусканием лица в воду</p> <p>4.Движения ног лёжа у бортика держась за поручень на груди, опустив лицо в воду</p> <p>5. Катера с продвижением вперёд на досках с работой ногами, как при плавании кролем</p> <p>7.Лежание с доской на груди, спине «Кто дольше?»</p> <p>8.Игры:</p> <p>«Щука»</p> <p>«Буксиры»</p> <p>9.Самостоятельные игры с</p> | <p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, подскоки на двух ногах с погружением в воду и открыванием глаз в воде</p> <p>2. Вращение вперёд, назад одной рукой, затем другой</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (4-6 раз)</p> <p>В воде:</p> <p>1. «Лодочка на вёслах»</p> <p>2. «Пузыри»</p> <p>3. «Кто глубже?»</p> <p>4.Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног</p> <p>5.Выдох в воду (5-6 раз)</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7.Лежание на груди, спине с доской</p> <p>8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд</p> <p>9. «Дельфины»</p> |

|                                                                                                            |                                                                       |                                                                           |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| доской<br>8. Игры:<br>«Самолёты»<br>«Лягушата»<br>9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Выход из воды | игрушками<br>8.Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого | игрушками<br>10.Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого | 10. Игры:<br>«Лохматый пёс»<br>«Оса»<br>11. Самостоятельные игры с игрушками<br>12. Выход из воды со страховкой взрослого |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Апрель

| Задачи: совершенствование работы рук и ног способом кроль, совершенствование работы рук и ног способом брасс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, бег по краю бассейна друг за другом</p> <p>2.Вращение двумя руками вперёд<br/>назад. Движения руками как при плавании кролем, брассом</p> <p>В воде:</p> <p>1. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук брассом, кролем</p> <p>2. «Фонтан» движения ног сидя, лёжа на дне бассейна вверх, вниз, брассом</p> <p>4. Поплавок»</p> <p>5. «Звёздочка»</p> <p>Плавание по дну бассейна с движением ног</p> <p>6.Подпрыгивание с падением в воду</p> <p>7.Лежание на спине, груди в нарукавниках, без них</p> <p>8. Игры:<br/>«Точный прыжок»<br/>«Спасатели»</p> | <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, прыжки на месте, с продвижением вперёд</p> <p>2.Поочередное вращение руками, вперёд, назад</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8 раз)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Лёжа у бортика работа ног как при плавании кролем, брассом</p> <p>2.Движения ногами лежа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна</p> <p>3. «Водолазы»</p> <p>4.Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду</p> <p>5.Лежание на воде с доской на, груди, спине</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7. Игры:<br/>«Поезд в тоннель»<br/>«Самолёты»<br/>«Точный прыжок»</p> <p>8.Самостоятельные игры с</p> | <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, подскоки на двух ногах.</p> <p>2 «Спрячь воздух» (4-6 раз)</p> <p>3. У кого больше круг?</p> <p>В воде:</p> <p>1.Подскоки около бортика на двух ногах</p> <p>2. «Коробочка» с выдохом в воду</p> <p>3.Подныривание в обруч с опусканием лица в воду</p> <p>4.Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине, груди</p> <p>5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами</p> <p>7.Лежание с доской на груди, спине</p> <p>8.Игры:<br/>«Акула и рыбки»<br/>«Звездопад»</p> <p>9.Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>10.Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого</p> | <p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, подскоки на двух ногах</p> <p>2. Вращение вперёд, назад одной рукой, затем другой</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (4-5 раз)</p> <p>В воде:</p> <p>1. «Лодочка на вёслах»</p> <p>2. «Пузыри»</p> <p>3. «Кто глубже?»</p> <p>4.Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног</p> <p>5.Выдох в воду (5-6 раз)</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7.Лежание и скольжение на груди, спине с доской</p> <p>8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперёд</p> <p>9. «Дельфины»</p> <p>10. Игры<br/>«Лохматый пёс»<br/>«Лабиринт»</p> <p>11. Самостоятельные игры с игрушками</p> |

|                                                          |                                                                       |  |                                           |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|
| 9. Самостоятельные игры с игрушками<br>10. Выход из воды | игрушками<br>9.Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого |  | 12. Выход из воды со страховкой взрослого |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|

**май**

| Задачи: закрепление навыков плавания кролем на груди, спине с доской, плавание удобным для себя способом, плавание с задержкой дыхания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, бег по краю бассейна друг за другом с гребковыми движениями рук</p> <p>2.Вращение двумя руками вперёд назад</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8 раз)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Движения ногами лежа на, груди около бортика, держась за станок опустив лицо в воду</p> <p>2. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук «Лодочки на вёслах»</p> <p>3. «Фонтан» движения ног лёжа на дне бассейна вверх, вниз</p> <p>4. «У кого больше пузырей?».</p> <p>5. «Рыбки»</p> <p>Плавание по дну бассейна с движением ног</p> <p>6.Подпрыгивание с падением в воду</p> <p>7.Лежание на спине, груди с доской</p> <p>8. Игры: «Самолёты»<br/>«Дельфины»</p> <p>9. Самостоятельные игры с</p> | <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, прыжки на месте, с продвижением вперёд</p> <p>2.Ползание «Крабы»</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8 раз)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Прыжки, стоя у бортика с приседанием в воду</p> <p>2.Движения ногами лежа на спине, груди, руки в упоре на дне бассейна, опуская лицо в воду</p> <p>3. «Водолазы»</p> <p>4.Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду.</p> <p>5.Лежание на воде с доской на, груди, спине</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7. Игры:<br/>«Поезд в тоннель»<br/>«Точный прыжок»</p> <p>8.Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9.Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого</p> | <p>На суше:</p> <p>1.Ходьба, подскоки на двух ногах.</p> <p>2 «Спрячь воздух» (4-6 раз)</p> <p>3. У кого больше круг?</p> <p>В воде:</p> <p>1.Подскоки около бортика на двух ногах</p> <p>2. «Коробочка» с выдохом в воду.</p> <p>3.Подныривание в обруч с опусканием лица в воду</p> <p>4.Движения ног лёжа на дне в упоре на руках на спине, груди</p> <p>5.Лежание с доской на груди, спине</p> <p>6.Плавание с доской, с продвижением вперёд, с работой ног</p> <p>7. Игры:<br/>«Сердитая рыбка»<br/>«Найди себе пару»</p> <p>9.Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>10.Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого</p> | <p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, подскоки на двух ногах</p> <p>2. Вращение вперёд, назад одной рукой, затем другой</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (6-8 раз)</p> <p>В воде:</p> <p>1. «Лодочка на вёслах»</p> <p>2. «Пузыри»</p> <p>3. «Кто глубже?»</p> <p>4.Лежание на дне бассейна на груди, спине в упоре на руках с движением ног</p> <p>5.Выдох в воду (5-6 раз)</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7.Лежание на груди, спине с доской.</p> <p>8. Плавание с доской, с продвижением вперёд, с работой ног.</p> <p>9. «Дельфины»</p> <p>10. Игры:<br/>«Водолазы» «Море волнуется»</p> <p>11. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>12. Выход из воды со страховкой взрослого</p> |

|                   |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|
| игрушками         |  |  |  |
| 10. Выход из воды |  |  |  |

### Прогнозируемый результат усвоения программы:

К концу года дети приобретают следующие навыки:

1. Умеют выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд
2. Умеют выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 м
3. Умеют выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди (в движении и упоры)
4. Умеют проплывать облегченным способом 2-3 м
5. Умеют выполнять многократные выдохи в воду (3-5раз)

### Тестирование

Скольжение на груди (1,5 м).

## 2.7. Перспективное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (старшая группа)

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

### ЗАДАЧИ:

- сообщить детям простейшие сведения о технике плавания способом «кроль» на груди и на спине;
- учить детей всплывать «поплавком», «медузой»;
- совершенствовать у детей навыки скольжения на груди и на спине с помощью ног («торпеда»);
- приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду;
- учить детей выполнять движения ногами при плавании с доской в руках на груди и на спине;
- учить правильно, приподнимать рот над поверхностью воды при вдохе, сочетать плавание с доской в руках с дыханием;
- осваивать дыхание с поворотом головы в сторону (стоя или лежа, руки в упоре);
- ритмичный вдох и выдох в сочетании с движением ног, совершенствование движение рук, как при плавании «кроль», на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами;
- поощрять попытки плавать на груди, свободным способом;
- приучать детей стремиться проплывать расстояние все больше и больше.

| Месяц    | Содержание работы                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | 1. Общеразвивающие упражнения<br>2. Комплекс специальных упражнений пловца<br>3. Игровые, специальные упражнения |

|         |                                                                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | 1. Выполнять вдохи в воду<br>2. Совершенствовать работу рук и ног в воде<br>3. Делать упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»                       |
| Ноябрь  | 1. Выполнять скольжение на груди с доской<br>2. Выполнять скольжение на спине с доской<br>3. Ныряние с открытыми глазами                                 |
| Декабрь | 1. Выполнять скольжение на груди и спине<br>2. Учить делать выдохи в воду во время плавания<br>3. Выполнять скольжение на груди на дальность             |
| Январь  | 1. Ныряние на глубину с доставанием игрушек со дна<br>2. Плавание различными сочетаниями с выдохами в воду<br>3. Плавание при помощи движений рук кролем |
| Февраль | 1. Прыжки в воду из различных положений<br>2. Ныряние в длину<br>3. Плавание с выполнением поворотов, в том числе со вспомогательными средствами         |
| Март    | 1. Плавание стилем кроль на груди<br>2. Плавание на спине с доской и без<br>3. Плавание с поворотами                                                     |
| Апрель  | 1. Плавание различными сочетаниями с выдохами в воду<br>2. Плавание со сменой способов<br>3. Плавание любыми способами                                   |
| Май     | 1. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде<br>2. Плавание руки брасс, ноги кроль<br>3. Плавание на груди и спине стилем кроль                      |

### Октябрь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                     | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                       | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                             | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: вызвать интерес к занятиям плаванием, учить погружаться в воду<br>I На суше: рассказать о значении плавания и правильном поведении на воде<br>Упражнения на суше<br>II В воде: | Задачи: учить выполнять движения ногами вверх-вниз, выдохи в воду<br>I На суше: специальные упражнения<br>II В воде:<br>1. Работа ногами у бортика с выдохом в воду<br>2. «Смелые ребята» | Задачи: приучать детей открывать в воде глаза. Учить скользить на груди, спине с предметами<br>I На суше:<br>Специальные упражнения<br>В воде:<br>II 1. Работа ногами вверх вниз сидя на бортике; лежа у бортика | Задачи: учить передвигаться по бассейну, продолжать учить скользить на груди<br>I На суше:<br>Специальные упражнения.<br>В воде:<br>II Движения ногами сидя у бортика; лежа у бортика<br>2. Выдохи в воду у бортика |

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Выполнение выдоха в воду у бортика. Водолазы<br>2.Прыжки кто выше с погружением под воду<br>3.Скольжение на груди с различным положением рук<br>III Игры: «Дровосек в воде», «караси и карпы» | 3.Упражнение «Звездочка".<br>Держась за бортик то же без опоры<br>4. Плавание с доской работая ногами кролем на груди<br>III Игры: «Достань со дна», «карусели» | с выдохом в воду<br>2.Погружение в воду с открыванием глаз<br>3. «Звездочка», «стрела»<br>4.Скольжение на груди с предметом, без него<br>III Игры: «Насос»<br>«Достань дно руками» | 3.Скольжение с доской, без доски на груди<br>4. «Звезда», (кто дольше?)<br>III Игры: «Кто быстрее? »<br>«Морской бой»<br>«Рыбак и рыбка» |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Ноябрь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                         | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                        | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                    | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: учить выполнять выдохи в движении, с предметами, двигать ногами вверх-вниз при плавании кролем на груди и спине, плавать «торпедой» на груди, спине                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| I На суше: специальные упражнения для рук и ног на суше.                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| II В воде:<br>1.Работа ног сидя на бортике<br>2.Скольжение «торпедой» с различным положением рук<br>3.Скольжение «торпедой» с доской с выдохом<br>III Игры:<br>«Мы веселые ребята», «сосчитай», самостоятельные игры с надувными игрушками | II В воде:<br>1.Работа ног лежа у бортика с выдохами в воду<br>2. «Торпеда» на груди с гребковыми движениями рук (одной, двумя, одновременно)<br>3. «Торпеда» на спине с доской<br>4.Проплывание отрезков любым способом<br>III Игры:<br>Пятнашки с поплавком, «удочка», свободное купание | II В воде:<br>1.Работа ног лежа у бортика с выдохами в воду<br>2. «Торпеда» на груди с гребковым движением одной рукой<br>3. «Торпеда» на спине с доской.<br>4.Плавание мельницей на груди<br>III Игры:<br>«Переправа», «Коробочка», свободное плавание | II В воде:<br>1.Работа ног лежа у бортика с поворотом головы с выдохом в воду<br>2. «Торпеда» на груди с различным положением рук с выдохом в воду<br>3.Плавание мельницей на груди<br>4. «Торпеда» на спине с предметами<br>III Игры:<br>«Быстрые торпеды», «Поезд в тоннель», свободное плавание |

### Декабрь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                  | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                               | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                          | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: продолжать учить выполнять выдохи в воду, учить выполнять движения ногами и руками как при плавании кролем                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| I На суше: продолжать учить выполнять упражнения на суше, специальные для обучения плаванию кролем в воде, дельфином, «лягушатами»                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II В воде:<br>1. Движения ногами сидя на бортике, лежа у бортика с выдохом и гребковыми движениями рук<br>2. «Торпеда» на спине с различным положением рук<br>3. Плавание мельницей на груди<br>4. «Торпеда» с движением рук дельфином<br>III Игры:<br>«Кто дольше», «водолазы», свободное плавание | II В воде:<br>1. Ходьба по дну с гребковыми движениями рук<br>2. «Торпеда» на груди с различным положением рук с выдохом в воду<br>3. «Торпеда» на спине с доской<br>4. Плавание мельницей на груди<br>III Игры: «Караси и щука», Кто быстрее? свободное плавание | II В воде:<br>1. Ходьба с гребковыми движениями рук спиной вперед<br>2. «Торпеда» на груди с различным положением рук с выдохом<br>3. «Торпеда» на спине с различным положением рук<br>4. Плавание мельницей на груди<br>5. Плавание мельницей на спине<br>III Игры:<br>«Поезд в тоннель», «Кто быстрее?», свободное плавание | II В воде:<br>1. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед-назад<br>2. Лежа у бортика выдохи в воду с гребковыми движениями рук (8-10 раз)<br>3. «Торпеда» на груди с доской с выдохами в воду<br>4. «Торпеда» на спине с доской<br>5. Плавание мельницей на груди<br>6. Нырание с бортика<br>III Игры:<br>«Точный прыжок», «гонка на мячах», свободное плавание |

### Январь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                        | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                     | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                          | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: учить выполнять выдохи в воду с движением рук, плавать мельницей на груди, спине. Спрыгивать с бортика                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
| I На суше: Гребковые движения руками с выдохом, поворотом головы<br>В воде: Выдохи в воду лежа у бортика с поворотом головы и работой ног | I На суше: Мельница в ходьбе на месте. «Выдохи» (8-10 раз)<br>В воде:<br>1. Мельница на груди с доской с выдохами в воду<br>2. «Торпеда» на спине с различным положением рук<br>3. «Торпеда» на спине с | I На суше: 1. Гребковые движения руками (мельницей, дельфинами, лягушками)<br>3. «Выдохи» (8-10 раз)<br>II В воде:<br>1. Выдохи в воду лежа держась за бортик работая ногами<br>2. Нырание в воду с поворотом | I На суше:<br>1. Специальные упражнения для плавания кролем на груди, дельфин, лягушата<br>2. Выдохи с движениями рук и ног как при плавании мельницей<br>II В воде:<br>1. Выдохи в воду с гребковыми |

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II 1. «Торпеда» на груди, спине с различным положением рук<br>2. Спрыгивание с бортика в обруч с погружением<br>3. Плавание мельницей на груди, на спине<br>III Игры: «Гонка катеров», «кто дальше?», самостоятельные игры | предметами<br>4. «Точный прыжок» (ныряние в обруч)<br>III Игры: «Кто больше соберет?», «Сосчитай», свободные игры с игрушками | 3. Плавание мельницей на груди с выдохом в воду<br>4. Плавание на спине<br>5. Гонка на мячах<br>III Игры: «Жучок-паучок», «Достань игрушку», свободное плавание | движениями рук, работой ног с доской<br>2. Плавание мельницей на груди с выдохом в воду, спине<br>3. «У кого меньше гребков»<br>III Игры: «Быстрые торпеды», «перевези игрушку», свободные игры с игрушками |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Февраль

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: упражнять в выдохе в воду. Продолжать учить плавать дельфином. Закреплять навык плавания мельницей на груди, спине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| I На суше:<br>1. Выдохи с гребковым движением руками<br>2. Движения руками при плавании как «дельфины», «лягушки»<br>В воде: Лежа у бортика работа ног с гребковыми движениями рук с выдохом в воду (8-10 раз)<br>II 1. Плавание «торпедой» с различным положением рук («дельфины», «лягушата», мельница)<br>2. Проплывание отрезков мельницей на груди, спине<br>3. С донесением вплавь.<br>III Игры: «Точный прыжок», «Быстрые торпеды», | I На суше:<br>1. Выдохи с гребковым движением руками в ходьбе на месте<br>2. «Поплавок» с выдохом.<br>В воде:<br>Плавание на груди с доской и гребковыми движениями руками мельницей с выдохом в воду<br>II 1. Плавание мельницей на груди с выдохами в воду<br>2. Плавание мельницей на спине<br>3. «Дельфины», «лягушата»<br>III Игры: «Жучок-паучок», «Достань клад», свободное купание, игры | I На суше:<br>1. Круговые движения руками вперед, назад, поочередно, одновременно<br>2. Выдохи с гребковыми движениями руками<br>В воде: 3. Движения ног сидя на бортике как при плавании кролем<br>II 1. Скольжение с доской на груди с выдохами в воду с гребковыми движениями ног<br>2. Плавание мельницей на груди с выдохом<br>3. Плавание мельницей на спине<br>4. Плавание «дельфином»<br>III Игры: «Проплыви через тоннель», «гонка катеров», свободные | I На суше:<br>1. Выдохи с опорой на стену с гребковыми движениями руками<br>2. Поплавок, звездочка, звезда, медуза<br>II В воде:<br>Движения ног лежа у бортика с выдохами в воду<br>II 1. Плавание мельницей на груди с выдохом в воду<br>2. «Винт»<br>3. Плавание на спине мельницей «Дельфины», «лягушата»<br>III Игры: «С донесением вплавь», «гонка на мячах», свободные игры в воде |

|                         |  |             |  |
|-------------------------|--|-------------|--|
| свободное купание, игры |  | игры в воде |  |
|-------------------------|--|-------------|--|

### Март

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: совершенствовать в плавании мельницей на груди, спине, дельфином, лягушками. Продолжать учить выполнять выдохи в воду с поворотом головы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>I На суше: Гребковые движения руками с выдохом</p> <p>Движения руками как при плавании дельфином с выдохами</p> <p>В воде:</p> <p>1. Работа ногами кролем на груди с выдохами в воду</p> <p>2. Скольжение на спине с доской, плавание с доской на спине с работой ногами</p> <p>II 1. Плавание мельницей на груди, спине. У кого меньше гребков</p> <p>2. Плавание дельфином с выдохами в воду</p> <p>3. «Винт»</p> <p>III Игры: «Кто дольше?», эстафета</p> | <p>I На суше:</p> <p>1. Выдохи с гребковыми движениями руками в ходьбе на месте с поворотом головы</p> <p>2. Движения руками как при плавании дельфином в ходьбе на месте с выдохами</p> <p>II В воде:</p> <p>Прыжки в приседе на двух ногах с остановками, выдохом в воду</p> <p>1. Работа ног лежа у бортика с гребковыми движениями с выдохом в воду (10 раз)</p> <p>2. Плавание мельницей на груди с выдохами в воду</p> <p>3. «Торпеда» на спине с различным положением рук</p> <p>3. Плавание мельницей на спине с дыханием</p> <p>4. Плавание по-лягушачьи</p> <p>III Игры: «Кто быстрее?», эстафета, свободное плавание</p> | <p>I На суше: 1. Гребковые движения руками с выдохами с поворотом головы (10-12 раз)</p> <p>2. Движения ног вверх-вниз сидя на коврике</p> <p>II В воде:</p> <p>1. Нырание с бортика с выполнением скольжения на груди, спине</p> <p>2. Плавание мельницей на груди с выдохом в воду</p> <p>3. Плавание мельницей на спине «У кого меньше гребков?»</p> <p>4. «Дельфины», «У кого меньше гребков?»</p> <p>III Игры: Эстафеты: Гонка на мячах, на катерах. Кто быстрее?</p> | <p>I На суше:</p> <p>1. 10 гребковых движений руками в ходьбе на месте с поворотом и выдохом</p> <p>Движения руками как при плавании дельфинами, лягушатами</p> <p>II В воде:</p> <p>1. Лежа у бортика работа ногами с гребковыми движениями руками, с поворотом головы и выдохом</p> <p>2. Плавание кролем на груди в полной координации</p> <p>3. Плавание кролем на спине</p> <p>4. Плавание «дельфином», «лягушкой»</p> <p>III Игры: «Гонка на досках», «ныряние в тоннель», свободное плавание</p> |

### Апрель

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                          | II неделя<br>Программное содержание | III неделя<br>Программное содержание | IV неделя<br>Программное содержание |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Задачи: учить выполнять повороты, продолжать совершенствовать плавать кролем на груди, спине. Продолжать обучать плавать дельфином, брассом |                                     |                                      |                                     |
| I На суше:                                                                                                                                  | I На суше:                          | I На суше:                           | I На суше:                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.Выдохи с гребковыми движениями поочередно (10-12 раз)</p> <p>2.Круговые движения руками одновременно вперед-назад</p> <p>3.Движения руками как при плавании брассом</p> <p>В воде:</p> <p>II 1.Лежа у бортика движения ногами с выдохом и гребковыми движениями кролем на груди</p> <p>2.Скольжение на груди сидя на бортике с поворотом и плавание мельницей на груди</p> <p>3.Плавание дельфином, «лягушатами»</p> <p>4.Эстафета: Гонка на мячах</p> <p>III Игры:</p> <p>Самостоятельные игры в воде</p> | <p>1.Специальные упражнения для кроля на груди, спине</p> <p>II В воде:</p> <p>1.Лежа у бортика выдохи в воду с поворотом головы с работой ногами кролем</p> <p>2.Плавание дельфином, «лягушатами»</p> <p>3.Скольжение на груди с бортика с поворотом и скольжением на спине</p> <p>4.Плавание мельницей на груди с выдохами в воду, на спине</p> <p>III Игры: Эстафета, «Гонка катеров», «У кого меньше гребков?», свободное плавание</p> | <p>1.Специальные упражнения для кроля, дельфина, брасса</p> <p>2.Движения ног кролем, брассом сидя на полу</p> <p>II В воде: 1.Скольжение торпедой с доской на груди, на спине с гребковыми движениями руками</p> <p>2. «Повороты».</p> <p>3.Плавание кролем на груди, спине</p> <p>4.Плавание «дельфином»</p> <p>III Игры:</p> <p>«Поезд в туннель», «переправа», свободные игры в воде</p> | <p>1.Выдохи с гребковыми движениями руками кролем, дельфином</p> <p>II В воде:</p> <p>1. Плавание мельницей на груди с доской и с выдохами</p> <p>2.Плавание дельфином, брассом</p> <p>3.Плавание на спине кролем.</p> <p>III Игры:</p> <p>«Винт»</p> <p>«Аквалангист», свободные игры с игрушками в воде</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Май

| I неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |          |   |   |   |   | II неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |   |   |    |    |    | III неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |        |    |    |    |    | IV неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |    |         |    |    |    |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|---|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|----|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------|----|----|----|--|--|
| Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |          |   |   |   |   | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |   |   |    |    |    | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |        |    |    |    |    | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |    |         |    |    |    |  |  |
| Задачи: продолжать упражнять детей плавать на груди и спине кролем в координации движений рук, ног и дыхания. Продолжать учить плавать дельфином                                                                                                                                                                                                                                     |  |          |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |   |   |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |        |    |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    |         |    |    |    |  |  |
| I На суше:<br>Выполнять движения рук и ног как при плавании кролем на груди, спине с дыханием<br>II В воде:<br>1.«Торпеда» с доской на груди, спине с движением гребковым рукой, то правой то левой<br>2.Дельфины<br>3. Плавание мельницей на груди с выдохами в воду<br>4.Плавание мельницей на спине с дыханием<br>5. «Винт»<br>III Игры:<br>«Пятнашки с поплавком», «кто дольше?» |  |          |   |   |   |   | I На суше:<br>Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания<br>II В воде:<br>1.Плавание на груди с доской кролем с дыханием<br>2.Плавание дельфином. «У кого меньше гребков?»<br>3.Плавание «лягушатами»<br>4.Плавание кролем на груди, спине в полной координации движений<br>III Игры: «Быстрые торпеды», «точный прыжок», свободные игры в воде |         |   |   |    |    |    | I На суше:<br>Движения рук как при плавании мельницей на груди, спине, дельфином, лягушатами<br>II В воде:<br>1.Скольжение с бортика на груди с поворотами от бортика на грудь, спину<br>2.Торпеда с доской на груди с выдохом в воду с гребковыми движениями руками<br>3.Торпеда на спине с предметами<br>4.Плавание кролем на груди, спине, дельфином<br>III Игры:<br>«Винт», «точный прыжок» |    |        |    |    |    |    | I На суше:<br>Упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног и рук и дыхания<br>II В воде:<br>1.Эстафеты с выполнением плавания на груди, спине кролем<br>2.Проплывание через обруч с доставанием игрушек со дна<br>3.Гонки на мячах, досках, кругах<br>4.Выполнение «звезды», поплавка, «стрелы», «кто дольше?»<br>III Игры:<br>«Кто дольше пролежит?», «звездочка» на спине |    |    |         |    |    |    |  |  |
| Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | Сентябрь |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Октябрь |   |   |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | Ноябрь |    |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    | Декабрь |    |    |    |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7       | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14 | 15     | 16 | 17 | 18 | 19 | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 21 | 22 | 23      | 24 | 25 | 26 |  |  |
| Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | +        | + | + | + | + | +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | +       | + | + |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |        |    |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    |         |    |    |    |  |  |
| Комплекс специальных упражнений пловца.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | +        | + | + | + | + | +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | +       | + | + |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |        |    |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    |         |    |    |    |  |  |
| Игровые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | +        | + | + | + | + | +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | +       | + | + |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |        |    |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    |         |    |    |    |  |  |
| Вводные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |          |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |   |   | +  | +  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |        |    |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    |         |    |    |    |  |  |
| Выдохи воду (8-12раз)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |          |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |   |   |    |    | +  | +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | +  | +      | +  | +  | +  | +  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    |         |    |    |    |  |  |
| Совершенствовать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |          |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |   |   |    |    | +  | +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |         |    |    |    |  |  |



|                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| воду.                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Плавание при помощи движений рук кролем |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Прыжки в воду из различных положений.   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Игры в воде                             | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| Упражнения                                                                   | Март |    |    | Апрель |    |    |    |    |    |    |    |    | Май |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|
|                                                                              | 53   | 54 | 55 | 56     | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |  |  |  |  |
| Ныряние в длину.                                                             | +    | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |
| Плавание с выполнением поворотов, в том числе со вспомогательными средствами | +    | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |
| Плавание стилем кроль на груди.                                              |      |    |    | +      | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |
| Плавание на спине с доской и без.                                            |      |    |    |        |    |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  |    |    |    |  |  |  |  |
| Плавание с переворотами                                                      |      |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |  |
| Плавание произвольным способом                                               |      |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |  |
| Игры в воде                                                                  | +    | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |  |

### Прогнозируемый результат усвоения программы:

К концу года дети приобретают следующие навыки:

1. Умеют проплыть на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3—5 м) для сколиозных групп
2. Умеют выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом кроль (3-5 м) для групп общего профиля (облегченный кроль)
3. Умеют выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз)

4. Умеют плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки—вдоль туловища

### Тестирование

Плавание «кролем» на груди при помощи работы одних ног (не менее 4 м)

## 2.8. Перспективное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (подготовительная к школе группа)

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения.

| Месяц    | Содержание работы                                                                                                                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | 1. Общеразвивающие упражнения.<br>2. Комплекс специальных упражнений пловца.<br>3. Игровые упражнения                                                                      |
| Октябрь  | 1. Лежа на воде в положении «звездочка» на груди и на спине.<br>2. Скольжение на груди с доской.<br>3. Скольжение на груди и спине                                         |
| Ноябрь   | 1. Совершенствование движений руками и ногами всеми способами плавания.<br>2. Совершенствование различных вариантов дыхания.<br>3. Совершенствование спадов в воду         |
| Декабрь  | 1. Выполнение 20-25 выдохов в воду скольжение на груди и спине.<br>2. Скольжение на груди на дальность.<br>3. Совершенствовать работу руками и ногами стилями кроль, брасс |
| Январь   | 1. Кувырки в воде.<br>2. Ныряние с задержкой дыхания.<br>3. Совершенствование поворотов при плавании на груди и на спине                                                   |
| Февраль  | 1. Плавание на спине с доской и без.<br>2. Плавание стилем кроль.<br>3. Совершенствование поворотов при плавании на груди и на спине                                       |
| Март     | 1. Совершенствование различных вариантов дыхания.<br>2. Совершенствование согласования движений рук и ног.<br>3. Ныряние на расстоянии                                     |
| Апрель   | 1. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами.<br>2. Эстафеты.<br>3. Подготовка к стартам «Дельфины»                                            |

|     |                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Май | 1. Плавание способами кроль, брасс.<br>2. Плавание со сменой способа плавания.<br>3. Плавание на расстояние в полной координации |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Октябрь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: вызвать интерес к занятиям плаванием, учить погружаться в воду с выдохом<br>I На суше: Рассказать о значении плавания и правильном поведении на воде<br>Упражнения на суше<br>II В воде:<br>1.Выполнение выдоха в воду у бортика. Водолазы<br>2.Прыжки кто выше с погружением под воду<br>3.Скольжение на груди с доской различным положением рук<br>III Игры: «Дровосек в воде, «караси и карпы» | Задачи: учить выполнять движения ногами вверх-вниз, выдохи в воду<br>I На суше: Специальные упражнения<br>II В воде:<br>1.Работа ногами у бортика с выдохом в воду<br>2. «Смелые ребята»<br>3.упражнение «Звездочка» (держась за бортик одной рукой), то же без опоры<br>4. Скольжение на спине с доской, работая ногами кролем<br>III Игры: «Достань со дна», «карусели» | Задачи: приучать детей открывать в воде глаза. Учить скользить на груди с предметами, на спине<br>I На суше:<br>Специальные упражнения<br>В воде:<br>II 1.Работа ногами вверх вниз сидя на бортике; лежа у бортика с выдохом в воду<br>2.Погружение в воду с открыванием глаз<br>3. «Звездочка», «стрела»<br>4.Скольжение на груди с предметом, без него<br>III Игры: «Насос», «Достань дно руками» | Задачи: учить передвигаться по бассейну, продолжать учить скользить на груди<br>I На суше:<br>Специальные упражнения<br>В воде:<br>II Движения ногами сидя у бортика; лежа у бортика<br>2.Выдохи в воду у бортика<br>3.Скольжение с доской на груди, спине, без доски на груди<br>4. «Звезда», (кто дольше?)<br>III Игры: «Кто быстрее ?», «Морской бой», «Рыбак и рыбка» |

### Ноябрь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                          | II неделя<br>Программное содержание                                                                              | III неделя<br>Программное содержание                                                                                   | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: учить выполнять выдохи в движении, с предметами, двигать ногами вверх-вниз при плавании кролем на груди и спине, плавать «торпедой» на груди, спине |                                                                                                                  |                                                                                                                        |                                                                                                                    |
| I На суше: Специальные упражнения для рук и ног на суше                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                        |                                                                                                                    |
| II В воде:<br>1.Работа ног сидя на бортике<br>2.Скольжение «торпедой» с различным положением рук<br>3.Скольжение «торпедой» с                               | II В воде:<br>1.Работа ног лежа у бортика с выдохами в воду<br>2. «Торпеда» на груди с гребковыми движениями рук | II В воде:<br>1.Работа ног лежа у бортика с выдохами в воду<br>2. «Торпеда» на груди с гребковым движением одной рукой | II В воде:<br>1.Работа ног лежа у бортика с поворотом головы с выдохом в воду<br>2. «Торпеда» на груди с различным |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| доской с выдохом<br>III Игры:<br>«Мы веселые ребята»,<br>«сосчитай»,<br>самостоятельные игры с<br>надувными игрушками | (одной, двумя, одновременно)<br>3. «Торпеда» на спине с доской<br>4. Проплывание отрезков любым<br>способом<br>III Игры:<br>Пятнашки с поплавком,<br>«удочка», свободное купание | 3. «Торпеда» на спине с доской<br>4. Плавание мельницей на груди<br>III Игры:<br>«Переправа», «Коробочка»,<br>свободное плавание | положением рук с выдохом в воду<br>3. Плавание мельницей на груди<br>4. «Торпеда» на спине с<br>предметами<br>III Игры:<br>«Быстрые торпеды», «Поезд в<br>тоннель», свободное плавание |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Декабрь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                  | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                  | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                          | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: продолжать учить выполнять выдохи в воду, учить выполнять движения ногами и руками как при плавании кролем                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| I На суше: продолжать учить выполнять упражнения на суше, специальные для обучения плаванию кролем в воде, дельфином, «лягушатами»                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| II В воде:<br>1. Движения ногами сидя на бортике, лежа у бортика с выдохом и гребковыми движениями рук<br>2. «Торпеда» на спине с различным положением рук<br>3. Плавание мельницей на груди<br>4. «Торпеда» с движением рук дельфином<br>III Игры:<br>«Кто дольше», «водолазы», свободное плавание | II В воде:<br>1. Ходьба по дну с гребковыми движениями рук<br>2. «Торпеда» на груди с различным положением рук с выдохом в воду<br>3. «Торпеда» на спине с доской<br>4. Плавание мельницей на груди<br>III Игры: «Караси и щука», «кто быстрее?», свободное плавание | II В воде:<br>1. Ходьба с гребковыми движениями рук спиной вперед<br>2. «Торпеда» на груди с различным положением рук с выдохом<br>3. «Торпеда» на спине с различным положением рук<br>4. Плавание мельницей на груди<br>5. Плавание мельницей на спине<br>III Игры:<br>«Поезд в тоннель», «кто быстрее?», свободное плавание | II В воде:<br>1. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед-назад<br>2. Лежа у бортика выдохи в воду с гребковыми движениями рук (12-16 раз)<br>3. «Торпеда» на груди с доской с выдохами в воду<br>4. «Торпеда» на спине с доской<br>5. Плавание мельницей на груди<br>6. Нырание с бортика<br>III Игры:<br>«Точный прыжок», «гонка на мячах», свободное плавание |

### Январь

| I неделя<br>Программное содержание                                                                             | II неделя<br>Программное содержание | III неделя<br>Программное содержание | IV неделя<br>Программное содержание |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Задачи: учить выполнять выдохи в воду с движением рук, плавать мельницей на груди, спине. Спрыгивать с бортика |                                     |                                      |                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>I На суше:<br/>Гребковые движения руками с выдохом, поворотом головы<br/>В воде: Выдохи в воду лежа у бортика с поворотом головы и работой ног<br/>II 1. «Торпеда» на груди, спине с различным положением рук<br/>2. Спрыгивание с бортика в обруч с погружением<br/>3. Плавание мельницей на груди, на спине<br/>III Игры:<br/>«Гонка катеров», «кто дальше?», самостоятельные игры</p> | <p>I На суше:<br/>Мельница в ходьбе на месте. «Выдохи» (12-16 раз)<br/>В воде:<br/>1. Мельница на груди с доской с выдохами в воду<br/>2. «Торпеда» на спине с различным положением рук<br/>3. «Торпеда» на спине с предметами<br/>4. «Точный прыжок» (ныряние в обруч)<br/>III Игры: «Кто больше соберет?», «сосчитай», свободные игры с игрушками</p> | <p>I На суше:<br/>Мельница в ходьбе на месте. «Выдохи» (12-16 раз)<br/>В воде:<br/>1. Мельница на груди с доской с выдохами в воду<br/>2. «Торпеда» на спине с различным положением рук<br/>3. «Торпеда» на спине с предметами<br/>4. «Точный прыжок» (ныряние в обруч)<br/>III Игры: «Кто больше соберет?», «сосчитай», свободные игры с игрушками</p> | <p>I На суше:<br/>1. Специальные упражнения для плавания кролем на груди, дельфин, лягушата<br/>2. Выдохи с движениями рук и ног как при плавании мельницей<br/>II В воде:<br/>1. Выдохи в воду с гребковыми движениями рук, работой ног с доской<br/>2. Плавание мельницей на груди с выдохом в воду, спине<br/>3. «У кого меньше гребков»<br/>III Игры:<br/>«Быстрые торпеды», «перевези игрушку», свободные игры с игрушками</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Февраль

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                          | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: упражнять в выдохе в воду. Продолжать учить плавать дельфином. Закреплять навык плавания мельницей на груди, спине                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>I На суше:<br/>1. Выдохи с гребковым движением руками<br/>2. Движения руками при плавании как «дельфины», «лягушки»<br/>В воде: Лежа у бортика работа ног с гребковыми движениями рук с выдохом в воду (12-16 раз)<br/>II 1. Плавание «торпедой» с различным положением рук («дельфины», «лягушата», мельница)</p> | <p>I На суше:<br/>1. Выдохи с гребковым движением руками в ходьбе на месте<br/>2. «Поплавок» с выдохом<br/>В воде:<br/>Плавание на груди с гребковыми движениями руками мельницей с доской и с выдохом в воду<br/>II 1. Плавание мельницей на груди с выдохами в воду<br/>2. Плавание мельницей на спине</p> | <p>I На суше:<br/>1. Круговые движения руками вперед, назад, поочередно, одновременно<br/>2. Выдохи с гребковыми движениями руками<br/>В воде: 3. Движения ног сидя на бортике как при плавании кролем<br/>II 1. Скольжение с доской на груди с выдохами в воду с гребковыми движениями ног<br/>2. Плавание мельницей на груди с выдохом</p> | <p>I На суше:<br/>1. Выдохи с опорой на стену с гребковыми движениями руками<br/>2. Поплавок, звездочка, звезда, медуза<br/>II В воде:<br/>Движения ног лежа у бортика с выдохами в воду<br/>II 1. Плавание мельницей на груди с выдохом в воду<br/>2. «Винт»<br/>3. Плавание на спине мельницей «Дельфины», «лягушата»<br/>III Игры:<br/>«С донесением вплавь», «гонка на мячах», свободные игры в воде</p> |

|                                                                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2.Проплывание отрезков мельницей на груди, спине<br>3.С донесением вплавь<br>III Игры:<br>«Точный прыжок»,<br>«быстрые торпеды»,<br>свободное купание, игры | 3.«Дельфины», «лягушата»<br>III Игры: «Жучок-паучок»,<br>«достань клад», свободное купание, игры | 3.Плавание мельницей на спине<br>4.Плавание «дельфином»<br>III Игры:<br>«Проплыви через тоннель»,<br>«гонка катеров», свободные игры в воде |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Март

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: совершенствовать в плавании мельницей на груди, спине, дельфином, лягушками. Продолжать учить выполнять выдохи в воду с поворотом головы                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| I На суше: Гребковые движения руками с выдохом<br>Движения руками как при плавании дельфином с выдохами<br>В воде:<br>1.Работа ногами кролем на груди с выдохами в воду<br>2.Скольжение на спине с доской, плавание с доской на спине с работой ногами<br>II 1.Плавание мельницей на груди, спине. У кого меньше гребков<br>2.Плавание дельфином с выдохами в воду<br>3.«Винт»<br>III Игры:<br>«Кто дольше?», эстафета | I На суше:<br>1.Выдохи с гребковыми движениями руками в ходьбе на месте с поворотом головы<br>2.Движения руками как при плавании дельфином в ходьбе на месте с выдохами<br>II В воде:<br>Прыжки в приседе на двух ногах с остановками, выдохом в воду.<br>1.Работа ног лежа у бортика с гребковыми движениями с выдохом в воду (12 раз)<br>2. Плавание мельница на груди с выдохами в воду,<br>3. «Торпеда» на спине с различным положением рук<br>4. Плавание мельницей на спине с дыханием<br>5. Плавание по-лягушачьи<br>III Игры: «Кто быстрее ?», эстафета, свободное плавание | I На суше: 1.Гребковые движения руками с выдохами с поворотом головы (12-16 раз)<br>2.Движения ног вверх-вниз сидя на коврик<br>II В воде:<br>1.Нырание с бортика с выполнением скольжения на груди, спине.<br>2.Плавание мельницей на груди с выдохом в воду<br>3.Плавание мельницей на спине. «У кого меньше гребков?»<br>4. «Дельфины», «У кого меньше гребков?»<br>III Игры:<br>Эстафеты:<br>«Гонка на мячах, на катерах»<br>«Кто быстрее?» | I На суше:<br>1.12 гребковых движений руками в ходьбе на месте с поворотом и выдохом<br>Движения руками как при плавании дельфинами, лягушатами<br>II В воде:<br>1.Лежа у бортика работа ногами с гребковыми движениями руками, с поворотом головы и выдохом<br>2. Плавание кролем на груди в полной координации<br>3.Плавание кролем на спине<br>4.Плавание «дельфином», «лягушкой»<br>III Игры:<br>«Гонка на досках»,<br>«Нырание в тоннель», свободное плавание |

### Апрель

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | II неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | III неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | IV неделя<br>Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: учить выполнять повороты, продолжать совершенствовать плавать кролем на груди, спине. Продолжать обучать плавать дельфином, брассом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>I На суше:</p> <p>1.Выдохи с гребковыми движениями поочередно (14-18 раз)</p> <p>2.Круговые движения руками одновременно вперед-назад</p> <p>3.Движения руками как при плавании брассом</p> <p>В воде:</p> <p>II 1.Лежа у бортика движения ногами с выдохом и гребковыми движениями кролем на груди</p> <p>2.Скольжение на груди с переворотом на спину</p> <p>3. Плавание мельницей на груди с выполнением поворота</p> <p>3.Плавание дельфином, «лягушатами»</p> <p>4.Эстафета: Гонка на мячах</p> <p>III Игры:</p> <p>Самостоятельные игры в воде</p> | <p>I На суше:</p> <p>1.Специальные упражнения для кроля на груди, спине</p> <p>II В воде:</p> <p>1.Лежа у бортика выдохи в воду с поворотом головы с работой ногами кролем</p> <p>2.Плавание дельфином, «лягушатами»</p> <p>3.Скольжение на груди с бортика с поворотом и скольжением на спине</p> <p>4.Плавание мельницей на груди с выдохами в воду, на спине</p> <p>III Игры: Эстафета, «Гонка катеров», «у кого меньше гребков ?», свободное плавание</p> | <p>I На суше:</p> <p>1.Специальные упражнения для кроля, дельфина, брасса</p> <p>2.Движения ног кролем, брассом сидя на полу</p> <p>II В воде: 1.Скольжение торпедой с доской на груди, на спине с гребковыми движениями руками</p> <p>2. «Повороты». 3.Плавание кролем на груди, спине</p> <p>4.Плавание «дельфином»</p> <p>III Игры:</p> <p>«Поезд в туннель», «переправа», свободные игры в воде</p> | <p>I На суше:</p> <p>1.Выдохи с гребковыми движениями руками кролем, дельфином</p> <p>II В воде:</p> <p>1. Плавание мельницей на груди с доской и с выдохами</p> <p>2.Плавание дельфином, брассом</p> <p>3.Плавание на спине кролем.</p> <p>III Игры:</p> <p>«Винт»</p> <p>«Аквалангист», свободные игры с игрушками в воде</p> |

### Май

| I неделя<br>Программное содержание                                                                                                               | II неделя<br>Программное содержание                                                                | III неделя<br>Программное содержание                                                                    | IV неделя<br>Программное содержание                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи: продолжать упражнять детей плавать на груди и спине кролем в координации движений рук, ног и дыхания. Продолжать учить плавать дельфином |                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                         |
| <p>I На суше:</p> <p>Выполнять движения рук и ног как при плавании кролем на груди, спине с дыханием</p>                                         | <p>I На суше:</p> <p>Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног,</p> | <p>I На суше:</p> <p>Движения рук как при плавании мельницей на груди, спине, дельфином, лягушатами</p> | <p>I На суше:</p> <p>Упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног и рук и дыхания</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>II В воде:</p> <p>1.«Торпеда» с доской на груди, спине с движением гребковым рукой, то правой то левой</p> <p>2.Дельфины</p> <p>3. Плавание мельницей на груди с выдохами в воду</p> <p>4.Плавание мельницей на спине с дыханием</p> <p>5. «Винт»</p> <p>III Игры:</p> <p>«Пятнашки с поплавком», «кто дольше?»</p> | <p>рук и дыхания</p> <p>II В воде:</p> <p>1.Плавание на груди с доской кролем с дыханием</p> <p>2.Плавание дельфином. «У кого меньше гребков?»</p> <p>3.Плавание «лягушатами»</p> <p>4.Плавание кролем на груди, спине в полной координации движений</p> <p>III Игры: «Быстрые торпеды», «точный прыжок», свободные игры в воде</p> | <p>II В воде:</p> <p>1.Скольжение с бортика на груди с поворотами от бортика на грудь, спину</p> <p>2.Торпеда с доской на груди с выдохом в воду с гребковыми движениями руками</p> <p>3.Торпеда на спине с предметами.</p> <p>4.Плавание кролем на груди, спине, дельфином</p> <p>III Игры:</p> <p>«Винт», «точный прыжок»</p> | <p>II В воде:</p> <p>1.Эстафеты с выполнением плавания на груди, спине кролем</p> <p>2.Проплывание через обруч с доставанием игрушек со дна</p> <p>3.Гонки на мячах, досках, кругах</p> <p>4.Выполнение «звезды», поплавок, «стрелы», «кто дольше?»</p> <p>III Игры:</p> <p>«Кто дольше пролежит?»</p> <p>«Звездочка» на спине</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Упражнения                                               | Сентябрь |   |   |   |   |   | Октябрь |   |   |    |    |    |    |    | Ноябрь |    |    |    |    |    |    |    | Декабрь |    |    |    |
|----------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---------|---|---|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|
|                                                          | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7       | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15     | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23      | 24 | 25 | 26 |
| Общеразвивающие упражнения.                              | +        | + | + | + | + | + | +       | + | + |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |
| Комплекс специальных упражнений пловца.                  | +        | + | + | + | + | + | +       | + | + |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |
| Игровые упражнения                                       | +        | + | + | + | + | + | +       | + | + |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |
| Вводные занятия                                          |          |   |   |   |   |   |         |   |   | +  | +  |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |
| Лежа на воде в положении «звездочка» на груди и на спине |          |   |   |   |   |   |         |   |   |    |    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  |    |    |    |         |    |    |    |
| Скольжение на груди с доской                             |          |   |   |   |   |   |         |   |   |    |    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |         |    |    |    |
| Скольжение на груди и спине                              |          |   |   |   |   |   |         |   |   |    |    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |         |    |    |    |
| Совершенствование движений руками и                      |          |   |   |   |   |   |         |   |   |    |    |    |    |    |        |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  |

|                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| ногами всеми способами плавания               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Совершенствование различных вариантов дыхания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Совершенствование спадов в воду               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Игры в воде                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |

| Упражнения                                                   | Декабрь |    |    |    |    | Январь |    |    |    |    |    |    |    |    | Февраль |    |    |    |    |    |    |    |    | Март |    |    |  |  |
|--------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|--|--|
|                                                              | 27      | 28 | 29 | 30 | 31 | 32     | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41      | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50   | 51 | 52 |  |  |
| Выполнение 20-25 выдохов в воду скольжение на груди и спине  | +       | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |  |
| Скольжение на груди на дальность                             | +       | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |  |
| Совершенствовать работу руками и ногами стилями кроль, брасс | +       | +  | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |  |
| Совершенствовать работу руками и ногами стилями кроль, брасс |         |    |    |    |    |        |    |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +       |    |    |    |    |    |    | +  | +  | +    |    |    |  |  |
| Кувырки в воде                                               |         |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    | +       | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |      |    |    |  |  |
| Ныряние с задержкой дыхания                                  |         |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |      |    |    |  |  |
| Совершенствование поворотов при плавании на груди и на спине |         |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  |  |  |
| Плавание на спине с доской и без                             |         |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |         |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  |  |  |
| Плавание стилем кроль                                        |         |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +    | +  | +  |  |  |

|                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Совершенствование поворотов при плавании на груди и на спине |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + |
| Игры в воде                                                  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| Упражнения                                                            | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    |    |    |    |    | Май |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|------|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|
|                                                                       | 53   | 54 | 55 | 56 | 57     | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование различных вариантов дыхания                         | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование согласования движений рук и ног                     | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Ныряние на расстоянии                                                 |      |    |    | +  | +      | +  | +  |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами |      |    |    |    |        |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты                                                              |      |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка к стартам «Дельфинята»                                     |      |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    | +  | +  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание способами кроль, брасс                                       |      |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание со сменой способа плавания                                   |      |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     | +  | +  | +  |    |    | +  | +  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание на расстояние в полной координации                           |      |    |    | +  | +      | +  | +  |    |    |    |    |    |     |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |  |  |  |
| Игры в воде                                                           | +    | +  | +  | +  | +      | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |  |  |  |

### **Прогнозируемый результат усвоения программы:**

К концу года дети могут:

1. Уметь проплыть на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом брасс) и попеременных движений ногами 8-10 м (для сколиозных групп)
2. Уметь плавать способом кроль на груди при помощи работы рук и ног (для групп общего профиля) 8-10 метров
3. Уметь плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6-8 метров)
4. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз)

### **Тестирование**

Плавание облегченным способом не менее 6-7 м.

## **3.9. Перспективное планирование работы по физическому развитию (плавание) с детьми ОВЗ**

Плавание является одним из оптимальных видов спорта для детей с ОВЗ. Это обусловлено физическими свойствами воды: снижением нагрузки на тело и уменьшением силы тяжести. Водная среда помогает детям с ОВЗ закаляться, укреплять здоровье, а педагог получает возможность работать над компенсацией нарушенных функций их организма. Данный комплекс мер способствует улучшению общего состояния ребёнка. Систематическое плавание помогает снять мышечный тонус при гиперактивности, а при задержке развития способствует улучшению координации. Кроме того, плавание в воде без опоры способствует активному движению стоп ребёнка и профилактике плоскостопия. Нырание и задержка дыхания под водой помогут тренировать органы дыхания и вестибулярный аппарат.

**Основная цель в физическом развитии детей с ОВЗ по средством плавания заключается** в укреплении индивидуального здоровья, устранении или коррекции физического развития и физической подготовленности обучающихся, реабилитации двигательных функций организма и совершенствовании функциональных возможностей организма.

### **Главные задачи, которые реализуются на занятиях по плаванию:**

- укрепить и сохранить здоровье, замедлить прогрессирование заболевания;
- корректировать нарушения в состоянии здоровья;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам в воде;
- улучшить общую координацию движений;
- способствовать улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- мотивировать занимающихся оздоровительным плаванием к переходу на спортивный уровень.

Количество НОД в неделю – 2 раза  
(в каждой возрастной группе)

| Месяц    | Содержание работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ответственный                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Сентябрь | Игровые ситуации на спортивной площадке, в спортивном зале (подготовительный этап к занятиям в бассейне), упражнения на согласованность движений рук и ног, коррекционные упражнения на опорно-двигательный аппарат                                                                                                          | Инструктор по плаванию                         |
| Октябрь  | Знакомство и повторение о правилах поведения на воде упражнения на согласованность движений рук и ног, повторение и освоение навыков плавания. Досуги. Тестирование                                                                                                                                                          | Инструктор по плаванию,<br>старший воспитатель |
| Ноябрь   | Освоение навыков плавания. Обучение и закрепление плаванию двумя способами (кроль, брасс - старшая и подготовительная к школе группа), упражнения на согласованность движений рук и дыхания, согласованность движений ног и дыхания, коррекционные упражнения на опорно-двигательный аппарат. Открытые занятия для родителей | Инструктор по плаванию,<br>старший воспитатель |
| Декабрь  | Закрепление держаться на воде и навыков плавания. Плавание на спине и груди с подсобными средствами и без них (старший дошкольный возраст), упражнения на согласованность движений рук и ног и дыхания, коррекционные упражнения на опорно-двигательный аппарат. Проведение праздников и досугов на воде                     | Инструктор по плаванию                         |
| Январь   | Закрепление держаться на воде и навыков плавания. Плавание кролем на спине и груди без вспомогательных средств (старший дошкольный возраст), упражнения на согласованность движений рук и ноги дыхания, коррекционные упражнения на опорно-двигательный аппарат                                                              | Инструктор по плаванию                         |
| Февраль  | Закрепление навыков плавания. Обучение плаванию способами брасс, дельфин (старший дошкольный возраст). Коррекционные упражнения на опорно-двигательный аппарат. Индивидуальная работа с детьми О.В.З. Подготовка к спортивному празднику «Рыбки в пруду». Открытое занятие для родителей                                     | Инструктор по плаванию,<br>старший воспитатель |
| Март     | Плавание без вспомогательных средств. Проведение спортивного праздника «Рыбки в пруду», индивидуальная работа с детьми О.В.З. по отработке техники плавания разными способами, упражнения на согласованность движений рук и ноги дыхания, коррекционная работа на опорно-двигательный аппарат                                | Инструктор по плаванию                         |
| Апрель   | Закрепление навыков плавания без вспомогательных средств. Коррекционная работа на опорно-двигательный аппарат. Отборочные занятия к спортивному празднику «Дельфины» Участие в празднике «Дельфины»                                                                                                                          | Инструктор по плаванию                         |
| Май      | Закрепление навыков плавания без вспомогательных средств (младший дошкольный возраст). Закрепление навыков плавания четырьмя способами (старший дошкольный возраст). Тестирование детей. Открытые занятия для родителей во всех возрастных группах                                                                           | Инструктор по плаванию,<br>старший воспитатель |
| Июнь     | Проведение досугов на воде. Игровые ситуации, игры                                                                                                                                                                                                                                                                           | Инструктор по плаванию                         |



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной парциальной программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МАДОУ «Детский сад № 11» г. Петропавловска-Камчатского.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так, как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий организованную образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Таблица 1

Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

| Возрастная группа        | Кол-во подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. |                |
|--------------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|----------------|
|                          |                 |                         | в одной подгруппе          | во всей группе |
| Вторая младшая           | 2(3)            | 8-10                    | 10-15                      | 15-20          |
| Средняя                  | 2               | 10-12                   | 15-20                      | 20-25          |
| Старшая                  | 2               | 10-12                   | 20-25                      | 25-30          |
| Подготовительная к школе | 2               | 10-12                   | 25-30                      | 25-30          |

Таблица 2

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

| Возраст ребенка | Группа | Общее кол-во занятий | Кол-во занятий в неделю | Продолжительность ООД |
|-----------------|--------|----------------------|-------------------------|-----------------------|
|-----------------|--------|----------------------|-------------------------|-----------------------|

|     |                                                                               |    |   |             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|----|---|-------------|
| 3-4 | II младшая (№1; №2)                                                           | 72 | 2 | 15-20 минут |
| 4-5 | средняя (№1; №2)                                                              | 72 | 2 | 20-25 минут |
| 5-6 | старшая группа (№3)                                                           | 72 | 2 | 25-30 минут |
| 5-6 | старшая группа<br>комбинированной<br>направленности (№1; №2)                  | 72 | 2 | 25-30 минут |
| 6-7 | подготовительная к школе<br>группа комбинированной<br>направленности (№1; №2) | 72 | 2 | 25-30 минут |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Организованную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении организованной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей им необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении организованной образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;

- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 3

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

| Возрастная группа        | Температура воды (°C) | Температура воздуха (°C) | Глубина бассейна (м) |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| Вторая младшая           | + 30... +32°C         | +26... +28°C             | 0,4-0,5              |
| Средняя                  | + 28... +29°C         | +24... +28°C             | 0,6-0,7              |
| Старшая                  | + 27... +28°C         | +24... +28°C             | 0,8                  |
| Подготовительная к школе | + 27... +28°C         | +24... +28°C             | 0,8                  |

### 3.2. Обеспечение безопасности ООД по плаванию

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

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

- организованную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить организованную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к организованной образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время организованной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении организованной образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить организованную образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.

- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности организованной образовательной деятельности по плаванию.

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

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

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

### **3.3. Диагностика плавательных умений и навыков**

Осуществляется в начале и конце учебного года (при необходимости может быть проведена промежуточная диагностика в середине года).

#### **Младшая группа**

##### **Методика №1. Передвижение по бассейну.**

Умение детей передвигаться по дну бассейна, держась за опору, без опоры, подскоки у опоры, подскоки без опоры. Свободные передвижения, ходьба в полуприседе; в различном темпе, перешагивание, прыжки.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** Матросская шапка», «Наша Таня», «Мишка косолапый», «Лягушата», «Рыбки резвятся», «Догони лодочку». «Кто больше

поймает рыбок», «Догоните лошадку», «Собери игрушки», «Пузырь», «Морская змея», «Солнышко и дождик», «Карусели», «Мы в магазин ходили...», «Найди свой домик», «Пройди под мостом», «Мячики», «Переправа».

Критерии оценки:

ребенок самостоятельно справляется с заданием – 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

### **Методика №2. Элементарные движения руками и ногами.**

Удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде, свободные движения руками, свободные движения ногами. Гребковые движения руками; попеременные движения ног: сидя с упором руками сзади (на суше), лежа у опоры (в воде).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Поймай воду», «Волны на море», «Дождик», «Ручки ныряют», «Помешай кашу», «Капля раз, капля два...», «У кого будет больше брызг?», «Ладушки, ладушки...», «Шторм на море», «Быстрые ножки», «Стираем белье», «Шторм на море», «У кого будет больше брызг?», «Режем торт к чаю», «Волны на море». «Лодочки», «Старинный корабль», «Быстрые ножки», «Прогони волка», «Хлопушки», «Зарядка для ног», «Моторчики», «Фонтаны».

Критерии оценки:

ребенок самостоятельно справляется с заданием – 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

### **Методика №3. Погружение в воду.**

Погружение лица, подскоки с погружением; приседания с погружением лица.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Водичка, водичка, умой мое личико...», «Птички чистят перышки», «Выросли цветочки», «Кто будет самый мокрый?», «Большие и маленькие», «Морской бой», «Серый зайка», «С добрым утром», «Удочка», «Грибы и дождик», «Спрячем нос», «Хоровод», «Оса», «Прятки», «Жучок-паучок», «Поймай комара».

Критерии оценки:

ребенок самостоятельно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с желанием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

### **Методика №4. Дыхание.**

Продолжительный выдох в воду.

Методика оценки. И.п.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Ветерок», «Сильный ветер», «Остуди чай для куклы», «Подуй на меня», «Сделай дырку», «Сдуй перышко», «Надуй шарик», «Полет на воздушном шаре», «Резвый мячик», «Помоги черепахе», «Остуди кашу».

Критерии оценки:

ребенок выполняет серию продолжительных выдохов в воду (5-6 раз)- 3 балла;

ребенок выполняет 2-3 продолжительных выдохов в воду - 2 балла

ребенок не справляется с заданием-1балл

### **Средняя группа**

#### **Методика №1. Погружения в воду.**

Умывание лица, погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, погружение в воду с головой. Погружение с головой, падение на воду, погружение лица, лежа на груди, держась руками за поручень.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Нос утонул», «Жили у бабуси...», «Грибы и дождик», «Хоровод», «Сядь на дно». «Жучок- паучок», «Удочка», «Достань дно руками» «Достань дно руками», «Водолазы», «Смелые ребята», «Достань игрушку», «Покажи пятки», «Искатели клада», «Утки- нырки», «Покажи хвостик», «Шляпа»

Критерии оценки:

ребенок самостоятельно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с желанием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

#### **Методика №2. Движения руками.**

Положение пальцев в кисти, попеременные и одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Удержи воду в ладошках», «Смахни крошки», «Помоги маме», «Лодочки плывут», «Шторм на море», «Байдарки», «Мельница», «Старинный корабль» «Ветряная мельница», «Байдарки». «Кто лучше», «Правильный показ»

Критерии оценки:

ребенок самостоятельно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с желанием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

#### **Методика №3. Движения ногами.**

У опоры (держась за поручень), с доской, лежа на груди, погрузив лицо в воду.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Крокодил бьет хвостом». «У кого будет больше брызг?», «Ножницы», «Моторные лодки», «Плавнички», «Кто лучше», «Моторные лодки», «Бурунчики», «Моторчики», «Кто лучше?», «Фонтанчики». Оценивается качество выполнения упражнения: носки оттянуты, ноги прямые, небольшая амплитуда движений ногами.

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

#### **Методика №4. Дыхание.**

Активный вдох- выдох, активный вдох- задержка дыхания – выдох.

Методика оценки: И.п.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Надуй шарик». «Ветерок», «Остуди чай», «Резвый шарик», «Пузыри», «Рыбки пускают пузыри», «Полет на воздушном шаре» «Подводный вулкан», «Пузыри», «Спой песенку воде»

Критерии оценки:

ребенок выполняет серию продолжительных выдохов в воду (7-8 раз)- 3 балла;

ребёнок выполняет 2-3 продолжительных выдоха в воду - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

#### **Методика №5. Лежание на груди.**

«Звездочка»

Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду.

Оценивается качество выполнения упражнения: тело прямое, ноги и руки разведены в стороны.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Кто лучше?», «Кто дольше», «Звездочка» «Слушай сигнал». «Правильный показ». «Спрячь нос»

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

#### **Методика №6. Скольжение на груди.**

Скольжение, погрузив лицо в воду, толкаясь ногами от бортика.

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Учитывается качество выполнения упражнения: тело вытянуто, носки оттянуты, ноги соединены.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Летающие стрелы», «Торпеды». «Подводные лодки», «Катера», «Баржи в тоннель».

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

### **Старшая группа**

#### **Раздел «Обучение детей плаванию»**

##### **Методика №1. Дыхание.**

Активный вдох, продолжительный выдох, при плавании с доской, ноги работают как при плавании кролем.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Насос», «Подводный вулкан», «Пузыри» «Пузыри», «Рыбки плывут», «Паровая машина»

Критерии оценки:

ребенок выполняет серию продолжительных выдохов в воду (10-12раз)- 3 балла;

ребёнок выполняет 5-6 продолжительных выдохов в воду - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

##### **Методика №2. Скольжение на груди.**

С различным положением рук самостоятельно.

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и

выполнить толчок обеими ногами от борта. Учитывается качество выполнения упражнения: тело вытянуто, носки оттянуты, ноги соединены, сильный толчок ногами от бортика.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Стрелы в цель», «Поезд в тоннель», «Баржи», «Торпеды», «Подводные лодки», «Баржи под мостом» «Летающие стрелы», «Рыбы – стрелы», «Кто дальше», «Рыбка в сетке», «Саперы», «Попади в цель».

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

### **Методика №3. Лежание на спине.**

Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, затылок находится на воде.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Кто дольше», «Правильный показ», «Накроемся одеялом», «Погреем животики», «Загораем», «Удержи мяч».

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

### **Методика №4. Скольжение на спине.**

Самостоятельно, сильный толчок ногами от бортика.

Оценивается качество выполнения упражнения: последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Скользкие стрелы», «Чья стрела проскользнет дальше», «Кто лучше»

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

### **Методика №5. Плавание на груди.**

Неспортивным способом: ноги - кроль, руки брасс, с задержкой дыхания; кроль в координации с задержкой дыхания.

Оценивается качество выполнения упражнения: работа руками: руки прямые, пальцы сомкнуты (как при плавании кролем), разворот ладоней, руки широко не разводить, гребок под себя (как при плавании брассом), работа ногами: носки оттянуты, ноги прямые, небольшая амплитуда движений ногами (как при плавании кролем),

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Кто быстрее», «Кто лучше», «Плыдем в гости», «Разведчики», «Любопытные рыбки», «Чья игрушка окажется дальше», «Гонка катеров», «Спасатели», «Кто лучше».

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

#### **Методика №6. Плавание на спине.**

С различным положением рук, выполняя движения ногами кролем.

Оценивается качество выполнения упражнения: затылок на воде, высокое положение таза, небольшая амплитуда движения ногами, носки оттянуты.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрые ноги», «Фонтанчики», «Разведчики», «Катера»

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

#### **Подготовительная группа**

##### **Раздел «Обучение детей плаванию»**

#### **Методика №1. Лежание на спине.**

Самостоятельно.

Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, затылок находится на воде.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Кто дольше», «Правильный показ», «Погреем животики», «Загораем», «Звездочка», «Загораем», «Тихий час».

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

#### **Методика №2. Скольжение на спине.**

Самостоятельно, сильный толчок ногами от бортика.

Оценивается качество выполнения упражнения: последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Скользкие стрелы», «Чья стрела проскользнет дальше», «Кто лучше»

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием-1балл.

#### **Методика №3. Плавание на груди.**

Неспортивным способом:

- ноги - кроль, руки брасс, в сочетании с дыханием

- кроль на груди в координации в сочетании с дыханием.

Оценивается качество выполнения упражнения:

Плавание неспортивным способом: Руки широко не разводятся, гребок под себя (как при плавании брассом), вдох - подбородок в воде, быстрый вдох, продолжительный выдох - макушка тянется вперед. Плавание кролем на груди: прямые, пальцы сомкнуты (как при плавании кролем), разворот ладошек, работа ногами: носки оттянуты, ноги прямые, небольшая амплитуда движений ногами (как при плавании кролем), вдох на счет 3, поворот головы в сторону.

**Проведение эстафет.**

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с небольшими погрешностями в технике выполнения - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием - 1 балл.

**Методика №4. Плавание на спине.**

Кроль на спине

Оценивается качество выполнения упражнения: затылок на воде, высокое положение таза, небольшая амплитуда движения ногами, носки оттянуты, руки прямые, ладошки развернуты.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрые ноги», «Фонтанчики», «Разведчики», «Катера»

Критерии оценки:

ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с небольшими погрешностями в технике выполнения - 2 балла;

ребенок не справляется с заданием - 1 балл.

### Список литературы

1. Е.К. Воронова. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург, 2011г.
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва: Просвещение, 1991 г.
5. В.С. Васильев Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
6. М.В. Рыбак Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Творческий центр Сфера, 2012 г.