



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 162
(МБДОУ Г. ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД №162)

664059, г. Иркутск, м-н Юбилейный, 130, cadik162@mail.ru тел.53-17-03

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 162
Протокол № 2
«23» ноября 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детским садом № 162
Каурова А.А.
«23» ноября 2020 г.
Приказ от 10.12.2020 г. № 143/1- ОД

**Плавание в детском саду
программа обучения**



Инструктор по физической культуре (плаванию)
Старовойтова М.А.

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Введение.

1.1.1. Цели и задачи программы.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

1.2. Возрастные особенности физического развития детей по возрастам.

1.3. Особенности физического развития детей с ОВЗ по слуху.

1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

1.5. Нормативно-правовое обеспечение

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Общие положения по НОД инструктора по физической культуре (плаванию).

2.2. Методика обучения (Четыре этапа обучения плаванию детей дошкольного возраста.)

2.3. Оценивание качества образовательной деятельности. (Диагностика плавательных умений и навыков воспитанников).

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

3.3. Кадровые условия реализации Программы.

3.4. Материально-техническое и санитарно гигиеническое обеспечение Программы

3.5. Планирование образовательной деятельности.

РАЗДЕЛ 4. НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (ЛИТЕРАТУРА).

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. Планирование учебного материала по возрастам.
2. Диагностика. Определение уровня плавательной подготовленности – УПП.
3. Игры на воде.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Дошкольный возраст является важнейшим периодом в жизни каждого человека. Именно в это время закладываются многие основные навыки и умения, формируется характер, развиваются нравственные ориентиры. От того, что получит малыш на этом этапе развития во многом зависит его взрослая жизнь. Основой всестороннего развития дошкольников является физическое воспитание в семье и коллективе.

Это целенаправленный процесс, целью которого является формирование и развитие двигательных навыков ребенка.

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- ✓ становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- ✓ развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- ✓ приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- ✓ формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья - стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно - двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение - развивают такие важные качества, как упорство, смелость, самостоятельность, трудолюбие, настойчивость. Способствуют формированию личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Как средство передвижения в воде человек использует плавание с давних времён. Занятия плаванием помогают детям не только укрепить здоровье, но и обрести стройную фигуру

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях и чем устойчивее навык плавания, тем больше шансов у ребёнка выжить в чрезвычайных условиях.

Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если всех детей с самых ранних лет приучать свободно держаться на воде, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Ведущая цель программы – обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями и обеспечение всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Плавание - в переводе с греческого языка означает «лечение водой и движением». Древнегреческий мудрец писал: *«Хочешь быть здоров - плавай, хочешь быть красив - плавай, хочешь быть умен - плавай!»*. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Актуальность В современных сложных социально – экономических и экологических условиях, как никогда возрастает роль педагогического коллектива в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения – детей дошкольного возраста.

Вопросы ценности здоровья и пути его формирования освещались на самых высоких уровнях. Развивающие двигательные программы, разрабатываемые центром здоровьесберегающих педагогических технологий, направлены на активизацию сенсомоторного развития, формирования оптимальной осанки, двигательного стереотипа, основных локомоций с учётом сенситивных периодов развития детского организма. Однако практика показывает подверженность растущего организма отрицательному влиянию внешним факторам: респираторным заболеваниями, вирусным инфекциям, недостаточной двигательной активности, что говорит о недостаточной степени закаливания растущего организма ребёнка.

В этой связи занятия плаванием в детском саду являются не только средством закаливания, но и средством развития двигательной сферы детей на основе формирования у них потребности в движениях. Для дошкольников, начиная с младшего возраста, умение держаться на воде и плавать - это ещё и залог безопасности т.к. региональная статистика показывает высокий процент гибели детей на воде от 3 до 10 лет.

В программах по физическому воспитанию для детей и подростков в нашей стране, так и за рубежом предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) спортивными способами: кролем на груди и на спине. Детей, как правило, обучают технике спортивного плавания, потому что:

1. Контингент юных пловцов, прошедших массовое обучение, является резервом для отбора в спортивное плавание;
2. Предварительное освоение облегчённого способа плавания и последующее переучивание занимают больше времени;
3. Дети быстро теряют интерес к обучению «непрестижным» способам плавания.

Новизна программы: Программа предназначена не только для обучения основам техники спортивного плавания, но и обучению прикладному плаванию (правилам поведения на воде, поведению в экстремальных ситуациях). Так как несчастные случаи на воде происходят, не потому, что дети не умеют плавать, а потому что переоценивают свои возможности и попадают в нестандартную ситуацию.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является компонентом вариативной части основной образовательной программы МБДОУ г. Иркутска детского сада №162, для качественной реализации образовательной области «Физическое развитие».

1.1.1. Цели и задачи 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. Обучение основам техники спортивного плавания; обучение поведению в экстремальных ситуациях; обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Оздоровительные:

- закаливание;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- формировать устойчивые навыки личной гигиены;
- формировать понятия о здоровом образе жизни;
- формировать понятия о правилах поведения на воде в бассейне и в открытом водоёме, о действиях при попадании в нестандартную ситуацию.
- учить основам техники спортивного плавания;
- учить владеть своим телом в непривычной среде;
- формировать понятия о правилах поведения на воде, действиях при попадании в нестандартную ситуацию.

Развивающие:

- развивать координационные способности и функциональные возможности дыхательной, сердечно - сосудистой системы.
- развивать физические качества (выносливость, гибкость, быстроту, силу, ловкость).
- развивать коммуникативные качества.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям в бассейне.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

При реализации программы учитываются следующие принципиальные положения, обеспечивающие эффективность решения выше перечисленных задач, учитывающие специфику развития детей дошкольного возраста, методику обучения плаванию:

- **Обеспечение эмоционального благополучия.** На начальном этапе приобщения ребёнка к действиям в водной среде необходимо учитывать эмоциональное состояние ребёнка, способствовать снижению психологической напряжённости. Педагог постепенно мобилизует волю ребёнка, формирует осознанное отношение к преодолению трудностей.

- **Индивидуальный подход.** При подборе игр, упражнений, видов деятельности педагог учитывает индивидуальные психологические особенности и функциональные возможности организма каждого ребёнка. Обязательно дозирование физической нагрузки, основанной на наблюдении за состоянием воспитанников.

- **Постепенность и последовательность.** Отработка новых упражнений осуществляется в облегчённой ситуации: на суше, на мелкой воде. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки.

- **Наглядность.** Создание у детей полноценных представлений о технике выполнения движений. Использование различных методов обучения (словесных, наглядных, практических) с использованием разнообразных форм подачи информации (показ, рассматривание плакатов, наглядных пособий, просмотр видеосюжетов (в ходе предварительной работы в группе))

- **Систематичность.** Только систематическое занятие плаванием оказывает видимый оздоровительный эффект, и позволяет сформировать навыки плавания у дошкольников.

- **Использование игровых приёмов обучения.** Специфика развития детей дошкольного возраста определяет выбор форм и методов, приемов, способствующих успешности обучения. Ведущий вид деятельности дошкольника – игра, поэтому все упражнения носят игровой характер, используются близкие и понятные детям образы, используются сюрпризные моменты, задания соревновательного характера (для старших дошкольников).

1.1.3 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

На этапе завершения образовательной деятельности по программе дети выпускных групп:

- свободно ориентируются в водной среде, не испытывают боязни;
- проявляют стойкий интерес к занятиям плаванием и использованию водной среды для оздоровления организма;
- соблюдают правила безопасного поведения в помещении бассейна и водной среде;
- освоили основы техники спортивного плавания вольный стиль, кроль на спине, брасс;
- владеют доступными знаниями в области прикладного плавания;
- умеют оказывать посильную помощь уставшему пловцу;
- имеют представление о том, как вести себя в экстремальных ситуациях;
- владеют знаниями о правилах поведения на открытых водоёмах;
- проявляют такие нравственно-волевые качества (настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, выдержку, силу воли).

1.2. Возрастные особенности физического развития детей по возрастам

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.

Младший дошкольный возраст

Дети 3-4 года характеризуются особенностью развития дыхательной системы - устанавливается легочный тип дыхания, поэтому легочная вентиляция ограничена. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Отмечается еще недостаточная

слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст

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 рефлексy, 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

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.

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.

1.3. Особенности физического развития детей с ОВЗ по слуху.

Физическое развитие детей с нарушенным слухом так же, как и у детей с нормой, имеет некоторое своеобразие. У этих детей отмечаются более низкие по сравнению со слышащими ребятами показатели роста, массы тела, окружности грудной клетки (А. А. Коржова, Г. В. Трофимова). Для данной категории дошкольников свойственны мышечная слабость, снижение тонуса мышц, вегетативные расстройства. В группе детей с нарушениями слуха отмечаются большие индивидуальные различия внутри одной возрастной группы.

Физическое воспитание детей с нарушениями слуха направлено на:

- охрану и укрепление их здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- закаливание детского организма;
- развитие потребности в двигательной активности;
- формирование основных движений и двигательных качеств, коррекцию и профилактику нарушений физического развития.

В процессе работы по физическому воспитанию реализуются как общие с массовыми дошкольными учреждениями задачи, так и специфические, обусловленные наличием своеобразия в физическом и моторном развитии детей с нарушениями слуха.

У детей с рано приобретенными или врожденными недостатками слуха статические и локомоторные функции отстают в своем развитии. На первом году у них можно заметить отставание в сроках удержания головы, позднее овладение ходьбой. Дети с нарушенным слухом зачастую не умеют лазать, прыгать, бегать и даже подражать простейшим движениям взрослых. Многим детям присущи

нарушения моторики, шаркающая и шаткая походка, излишний шум при выполнении действий.

1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

На этапе завершения образовательной деятельности по программе дети выпускных групп:

- свободно ориентируются в водной среде, не испытывают боязни;
- проявляют стойкий интерес к занятиям плаванию и использованию водной среды для оздоровления организма;
- соблюдают правила безопасного поведения в помещении бассейна и водной среде;
- освоили основы техники спортивного плавания вольный стиль, кроль на спине, брасс;
- владеют доступными знаниями в области прикладного плавания;
- умеют оказывать посильную помощь уставшему пловцу;
- имеют представление о том, как вести себя в экстремальных ситуациях;
- владеют знаниями о правилах поведения на открытых водоёмах;
- проявляют такие нравственно-волевые качества (настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, выдержку, силу воли).

Обучение детей плаванию, эффективно влияет на развитие всего детского организма. Для формирования основных движений используются подводящие упражнения, упрощаются некоторые условия их выполнения.

В единстве с формированием основных движений развиваются и двигательные качества: скоростные, скоростно-силовые, совершенствуются пространственно-временные ориентировки, равновесие, воспитываются ловкость, выносливость.

Одной из важных коррекционных задач физического воспитания глухих и слабослышащих детей является развитие их ориентирования в пространстве. Для этого используются различные упражнения, связанные с изменением местонахождения детей и размещения инвентаря в бассейне, изменением направления и условий движения.

В процессе физического воспитания особое внимание уделяется развитию речи, произвольному вниманию, умению действовать не только по подражанию взрослому и по образцу, но и самостоятельному выполнению упражнения, ориентируясь на словесные инструкции и таблички.

Особое внимание уделяется инклюзивным занятиям плаванием.

1.5. Нормативно-правовое обеспечение

Программа разработана в соответствии с документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.

Федеральным законом 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-«О Концепции дополнительного образования детей».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
«О стратегии развития воспитания до 2025 года»

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573) Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
Современной научной "Концепцией дошкольного воспитания" (авторы В.В.Давыдов, В.А.Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства;

Концепцией Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы (утв. Распоряжением Правительства РФ от 7 февраля 2011 года № 163-р);

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Непосредственная образовательная деятельность по плаванию организуется в соответствии с методическими рекомендациями по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста, в течение всего учебного года с сентября по май включительно. Занятия проводятся 2 раза в неделю для старших дошкольников, и 1 раз в неделю для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Длительность занятий в зависимости от возрастной группы детей, регулируется расписанием НОД.

Работа по программе включает в себя мероприятия трёх направлений:

1.Формирование основ безопасного поведения в помещениях бассейна и водной среде, реализуется преимущественно педагогом группы и инструктором по плаванию в качестве предварительной работы.

2. Теория, реализуется инструктором по физической культуре и педагогами групп

3. Практика, реализуется инструктором по физической культуре и осуществляется в помещении бассейна ДОУ.

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Этапы обучения плаванию.

Этапы обучения:

1этап - Период адаптации.

2 этап – Подготовительные упражнения.

3 этап - Обучение элементам спортивного плавания. Элементы прикладного плавания (ныряния, плавание в ластах, ныряние, плавание в темноте и т.п.)

4 этап – обучение спортивным способам плавания. Прыжки в воду. Повороты. Т.Б. на воде.

Элементы прикладного плавания.(ныряния, плавание в ластах (на груди, на спине, под водой), ныряние, плавание в темноте, упражнения с плотами, с большим надувным матрасом, оказание посильной помощи уставшему пловцу и т.п.)

1 ЭТАП: Период адаптации.

Цель: Ознакомить детей с акваторией бассейна, со свойствами воды (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Ознакомить с правилами поведения в бассейне.

Задачи:

- Учить самостоятельным передвижениям в воде.
- Учить совершать простейшие действия в воде, играть.

Упражнения для общефизической подготовки. (на суше).

- ✓ Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.
- ✓ Общеразвивающие упражнения для мышц туловища.(И.П. – стоя, стоя на четвереньках, сидя на полу, на скамейке, лёжа на животе и т.п).
- ✓ Общеразвивающие упражнения для мышц ног.

Упражнения для специальной подготовки.

- ✓ Спуск в бассейн с помощью и без поддержки преподавателя.
- ✓ Передвижение по периметру бассейна шагом (с изменением длины шага и темпа ходьбы).
- ✓ Приседания в воде (до плеч, до подбородка).
- ✓ Умывание.
- ✓ Действия с предметами (игрушки, плавательные доски, шарики и т.п.).
- ✓ Выдох на воду.
- ✓ Выдох на границе воды.
- ✓ Выдох с погружением лица в воду.
- ✓ Погружение в воду с опорой и без неё.
- ✓ Прыжки в воде на месте и с продвижением вперёд. (с опорой и без неё).
- ✓ Лежание на груди с опорой и без неё. («Звёздочка»).

2 ЭТАП Подготовительные упражнения.

Цель: Сформировать умения и навыки, которые помогут детям чувствовать себя в воде достаточно надёжно.

Задачи:

- Учить лежать на воде. (на груди, на спине с опорой и без неё).
- Учить скольжению на груди, на спине с опорой и без неё.
- Учить скольжению в сочетании с работой ног по типу кроль, с опорой и без неё.

Упражнения для общефизической подготовки. (на суше).

- ✓ Упражнения для рук и плечевого пояса.
- ✓ Упражнения для мышц туловища
- ✓ Упражнения для мышц ног.
- ✓ Имитационные упражнения.

Упражнения для специальной подготовки.

- ✓ Спуск в воду с последующим погружением.
- ✓ Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками.
- ✓ Передвижение в воде прыжками вперёд с приземлением на живот («Лягушата»).
- ✓ Скольжение на груди и спине с плавательной доской и без неё.
- ✓ Движения ног кролем в сочетании с выдохом в воду, держась за поручень.

- ✓ Скольжение на груди с работой ног кролем; с доской и без неё; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

3 ЭТАП. Обучение элементам спортивного плавания. Элементы прикладного плавания.

Цель: Формировать навыки спортивного плавания. (кроль на груди, кроль на спине).

Задачи:

- Закрепить ранее приобретённые умения и навыки.
- Учить технике движений ног и рук способом кроль на груди.
- Учить технике движений ног и рук способом кроль на спине.
- Учить вдоху с поворотом головы при плавании кролем на груди.

Теоретические знания. Правила поведения на воде. (В бассейне, на естественных водоёмах.) Показ таблиц (техника плавания спортивными способами). Оказание помощи уставшему пловцу. (транспортировка уставшего пловца). Как не попасть в неприятную ситуацию.

Упражнения для общефизической подготовки. (на суше).

- ✓ Упражнения для развития рук и плечевого пояса. (быстрота, координация движений, силовые качества).
- ✓ Упражнения для мышц туловища (в различных исходных положениях).
- ✓ Упражнения для мышц ног.

Имитационные упражнения.

- ✓ Гребковые движения руками по типу кроль на груди.
- ✓ Гребковые движения руками по типу кроль на груди в сочетании с поворотом головы для вдоха.
- ✓ Гребковые движения рук по типу кроль на спине.

Упражнения для специальной подготовки.

- ✓ Скольжение на груди в сочетании с работой ног кролем с задержкой дыхания, в сочетании с дыханием. (С плавательной доской и без неё).
- ✓ Скольжение на груди, руки вдоль туловища. Поочерёдно перенести руки над водой вперёд. (Упражнение выполняется с задержкой дыхания). Ноги кроль.
- ✓ Скольжение на груди; одна рука впереди, другая вдоль туловища в сочетании с работой ног кролем. Выполнять гребковые движения одной рукой по типу кроль, лицо опущено в воду.
- ✓ Скольжение с опорой на плавательную доску одной рукой, голову повернуть, прижать к лежащей на доске руке, второй рукой выполнять гребковые движения. Дыхание свободное.
- ✓ То же, удерживая доску в прямой руке, гребковые движения рукой в сочетании с дыханием.
- ✓ Скольжение на спине в сочетании с работой ног (с опорой и без неё).
- ✓ Плавание в ластах. (Под водой, на поверхности воды в сочетании с работой рук кролем; с задержкой дыхания; в сочетании с дыханием).
- ✓ Скольжение в ластах на спине; плавание на спине в полной координации.
- ✓ Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.

Упражнения с элементами прикладного плавания.

- ✓ Транспортировка уставшего пловца. (Поддержка под голову, лицом вверх).
- ✓ Плавание в одежде. (Футболка, шорты, носки).

- ✓ Перевернуться на надувном круге вниз головой и вынырнуть на поверхность. Кувьрки в надувном круге.

4 ЭТАП. Спортивные способы плавания. Прыжки в воду. Повороты. Т.Б. на воде.

Элементы прикладного плавания.

Цель: Совершенствовать навыки спортивного плавания. (кроль на груди, кроль на спине). Формировать умения в плавании брассом. Учить поведению в нестандартных ситуациях на воде (оказание элементарной помощи).

Задачи:

- Закрепить ранее приобретённые умения и навыки;
- Учить технике движений ног и рук способом брасс.
- Учить технике плавания брассом в полной координации.
- Учить технике движений ног и рук способом дельфин.
- Учить прыжкам в воду с бортика бассейна.
- Учить простым поворотам.
- Учить элементам прикладного плавания.

Теоретические знания. Правила поведения на воде. (В бассейне, на естественных водоёмах.) Показ таблиц (техника плавания спортивными способами). Оказание помощи уставшему пловцу. (транспортировка уставшего пловца). Как не попасть в неприятную ситуацию.

Упражнения для общефизической подготовки. (на суше).

- ✓ Упражнения для развития рук и плечевого пояса. (быстрота, координация движений, силовые качества).
- ✓ Упражнения для мышц туловища (в различных исходных положениях).
- ✓ Упражнения для мышц ног.

Имитационные упражнения.

- ✓ Гребковые движения руками по типу брасс.
- ✓ Гребковые движения ногами по типу брасс (в упоре сидя сзади, лёжа).
- ✓ Движения рук при выполнении поворота (у стены).

Специальные упражнения.

- ✓ Плавание с плавательной доской ногами брасс.
- ✓ Скольжение в обручи в сочетании с работой рук способом брасс.
- ✓ Скольжение на спине в сочетании с движениями ног по типу брасс (с опорой и без неё).
- ✓ Плавание в ластах (ноги кроль, брасс, дельфин). С опорой и без неё.
- ✓ Плавание за счёт движений рук способом брасс в сочетании с дыханием.
- ✓ Плавание способом брасс в полной координации движений.
- ✓ Плавание способом дельфин в ластах (3-4 гребковых движений руками).
- ✓ Группировка в воде у бортика. Повороты на месте.
- ✓ Скольжение к бортику бассейна, группировка, поворот за счёт отталкивания рукой.
- ✓ Спрыгивание в воду из И.П.- сидя на бортике бассейна, с последующим приседанием в воде (мягкое приземление) со страховкой инструктора.

- ✓ Спад в воду из И.П. – сидя на бортике бассейна, вход в воду руками. Обязательно со страховкой преподавателя.

Упражнения с элементами прикладного плавания.

- ✓ Кувырки в воде, стойка на руках.
- ✓ Кувырки с мячом, с кругом.
- ✓ Плавание в одежде (футболка, трико). Избавляться от лишней одежды в движении, не вставая на дно бассейна.
- ✓ Плавание под надувным матрасом. Перевороты и выплывание из под н./матраса.
- ✓ Транспортировка уставшего пловца.(в парах, в тройках, в ластах и без них).
- ✓ Полоса препятствий с большим надувным матрасом.
- ✓ Упражнения со спасательным кругом.
- ✓ Плавание по течению и против течения.

2.3. Оценивание качества образовательной деятельности по Программе Диагностика уровня плавательной подготовленности воспитанников (УПП). Приложение

Качество освоения программы отслеживается инструктором по физической культуре, в качестве показателей развития выступают сформированные двигательные умения и навыки.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год (октябрь, май), данные заносятся в таблицу и используются для оптимизации работы педагога с группой детей, корректировки содержания программы, осуществления индивидуальной работы с детьми, информирования родителей (законных представителей).

Таблицы с показателями развития, по каждой возрастной группе представлены в приложении.

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми.

Взаимодействие педагогов с детьми в ходе реализации программы осуществляется на основе личностно-ориентированного взаимодействия. Ребёнок выступает субъектом образовательной деятельности.

Педагог мотивирует детей к деятельности, поддерживает проявленную инициативу.

Инструктор по физическому воспитанию в ходе НОД по плаванию учитывает индивидуальные особенности психоэмоционального и физического развития.

Педагог знает, как развивается ребенок, действует в зоне ближайшего развития, обеспечивает условия для проявления активности и инициативы каждым ребенком, поддерживает их любознательность, мотивирует их к творчеству и экспериментированию при взаимодействии с водной средой, во время свободного плавания и подвижных игр, игр с игрушками.

Педагог создает условия для развития каждого ребенка, в зависимости от его индивидуальных особенностей и возможностей.

Педагог с уважением относится к идеям детей, использует их при планировании образовательного процесса.

2.5. Взаимодействие с семьями дошкольников.

Настоящая программа предусматривает активное взаимодействие с родителями воспитанников. Работа с родителями строится в нескольких направлениях:

1. Сбор информации об отношении ребёнка к водной среде (любит/не любит, боится/не боится, наличие психотравмирующих ситуаций связанных с купанием в воде, наличие/отсутствие навыков плавания и пр.);

2. Информирование родителей об успехах и трудностях ребёнка, в процессе обучения плаванию;

3. Просвещение родителей (о пользе занятий плаванием для физического развития дошкольников, знакомство с играми на воде соответствующих возрасту, для использования в условиях семейного воспитания, использование водных ресурсов для оздоровления детского организма, с правилами безопасного поведения на воде и т.п.);

4. Участие родителей в проведении тематических развлечений и праздников на воде; 5. Получение оценки качества образовательной деятельности по программе.

Формы взаимодействия с родителями предусматриваются как то:

- Групповые и индивидуальные консультации;
- Беседа;
- Анкетирование;
- Ознакомление с результатами педагогической диагностики (индивидуально);
- Развлечения, досуги, праздники на воде;
- Размещение информации на информационном стенде, на официальном сайте ДОУ;
- Участие в общих и групповых родительских собраниях.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Включение в занятия игр как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

РППС при проведении НОД по плаванию организуется в соответствии с ФГОС ДО и отвечает требованиям: безопасности, доступности, полифункциональности, вариативности, трансформируемости и содержательной насыщенности.

Особое внимание уделяется соблюдению Санитарно-гигиенических условий проведения НОД по плаванию:

- помещение бассейна хорошо освещено и регулярно проветривается;
- осуществляется текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- обеспечивается регулярная дезинфекция ванны при спуске воды;
- проводится анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования.

Анализ предметно-развивающей среды бассейна в соответствии с требованиями (ФГОС)

Пространство соответствует возрасту, индивидуальным особенностям детей.

Удобная планировка. Бассейн соответствует требованиям СанПиН. РППС соответствует требованиям ФГОС.

Оборудование, используемое в непосредственно образовательной деятельности.

№	Наименование	Количество
1	Набор игрушек (рыбки -прилипалы)	15шт.
2	Набор игрушек с присосками (стопы, ладошки).	12 шт.
3	Набор тонущих игрушек - палочки	4 шт.
4	Набор тонущих игрушек - «дельфины»	9 шт.
5	Набор тонущих игрушек «крокодилы», «лягушки».	30 шт.
6	Цветные кристаллы (для ныряния)	70 шт.
7	Морские животные	1 комплект
8	Мячи надувные	3шт.
9	Плавающее баскетбольное кольцо	1 шт.
10	Лопатки для плавания	10 шт.
11	Ласты	8 пар.
12	Доски для плавания	6 шт.
13	Набор цветных шариков	1 комплект.
14	Нудлы	10 шт.
15	Обручи тонущие для ныряния	4 шт.
16	Колобашки	8 шт.
17	Обруч плавающий	1 шт.
18	Круги для плавания	3 шт.
19	Шест инструктора	1 шт.
20	Секундомер	1 шт.
23	Свисток	1 шт.

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Программа реализуется инструктором по физической культуре при участии педагогов групп и медицинского работника. А так же узких специалистов – психологов и музыкальных руководителей.

3.4. Материально-техническое, санитарно-гигиеническое обеспечение Программы

Бассейн расположен в здании дошкольного учреждения на цокольном этаже. Ванна бассейна (3х7 м.), наполнение воды 0,7 м. оснащена удобными лестницами с поручнями для спуска детей в воду и выхода из воды.

Стены зала бассейна оформлены кафельной плиткой, полы по периметру бассейна и в раздевалках оснащены подогревом.

Помещение бассейна оборудовано достаточным освещением.

При бассейне имеются 2 раздевалки (для мальчиков и девочек), оснащённые вешалками для одежды и полотенец, скамейками для удобного переодевания детей.

Пол застилается специальными ковриками, предотвращающими скольжение.

В раздевалках имеются туалетные комнаты, умывальники.

Так же имеются душевые кабины (по две в каждой раздевалке).

В соответствии с существующими правилами, помещения бассейна регулярно проветриваются, проводится ежедневная уборка, текущая дезинфекция помещений и оборудования.

Температура воды в чаше бассейна – 32°C;

Ph воды – 7,1-7,2; Нl – 650-670;

В помещении бассейна – 30°C;

В раздевалках – 29-30°C

Соответствует требованиям СанПиН.

3.5. Планирование образовательной деятельности. Занятия по плаванию проводятся для детей младшего и среднего дошкольного возраста 1 раз в неделю, для детей старшего дошкольного возраста 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий:

2мл. группа (3-4 года) – 15 мин.

Средняя группа (4-5 лет) – 20 мин.

Старшая группа (5-6 лет) – 25 мин.

Подготовительная группа (6-7 лет) – 30-35 мин.

Инструктор по физической культуре (плаванию) составляет календарный план, планирует мероприятия, планирует проектную деятельность, составляет план по самообразованию.

3.6. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов

1. Приобретение нового оборудования для проведения занятий в бассейне.

2. Обновление игрового и спортивного оборудования

3. Разработка комплексов упражнений для:

- адаптации к акватории бассейна, к водной среде;
- освоения спортивных способов плавания;
- освоения основ прикладного плавания.

4. Внедрение в Программу современных здоровьесберегающих технологий (прикладное плавание как средство обучения спортивному плаванию).

РАЗДЕЛ 4. Научно – методическое обеспечение.

1. Безруких М.М. Здоровье, формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М., 2001.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. –СПб.: «ДЕСТВО – ПРЕСС». 2003.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2005.
4. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребёнка от трёх до пяти лет.
5. Коржова А.А. Физическое воспитание детей с нарушением слуха // Дошкольное воспитание аномальных детей/ Под ред. Л.П.Носковой – М. 1993.
6. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития // начальная школа: плюс, минус. – 2000. -№7.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
8. Л.А. Бородич., Р.Д. Назарова Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. –М. : Просвещение, 1983.
9. Леонгард Э.И. Неслышащие дети в мире слышащих // Особый ребёнок: Исследования и опыт помощи / Под ред. А.А.Цыганок. – М. 1998.
10. Леонгард Э.И. Реальность и перспективы жизни детей с нарушенным слухом // Средства и методы реабилитации детей с особенностями развития и инвалидностью: Материалы 3-й Всероссийской научно – практической конференции 24 – 28 марта 1997г. – М. 1998 – Вып. 1.
11. Миронова Э.В., Шматко Н.Д. Интеграция детей с нарушенным слухом в дошкольное учреждение общего типа // Дефектология – 1995. № 4.
12. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб.: 1999.
13. Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: «Айрис – пресс», 2003.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М., 2005.
15. Тарасова Т.А. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников. Минск., 2002.
16. Трофимова Г.В. Развитие движений у дошкольников с нарушением слуха – М. 1979.
17. Физическое воспитание // Воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста: Программа – М.1991.
18. Физическое воспитание // Воспитание и обучение слабослышащих детей дошкольного возраста: - Программа - 1991.
19. Филипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003.
20. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.
21. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт 2004.

Приложение1

Планирование занятий по плаванию во 2-ой младшей группе (3-4года)

Сентябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне. Дать представление о том, как раздеться, правильно сложить одежду, вымыться под душем, вытереться, одеться.	Экскурсия в бассейн	Наглядный, словесный; объяснения, указания.	Занятие проводится на суше, в качестве примера использовать куклу.
2 неделя	3-4	Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании. Учить правильно спускаться по лестнице в воду и выходить из неё. Учить не бояться воды.	Посещение занятий в старшей группе. Спускаться по лестнице с помощью преподавателя и самостоятельно. Ходьба по периметру бассейна с опорой о поручень. Приседания до подбородка. Умывание. Игра: «Дождик».	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, игровой.	Занятие проводится на суше и на воде. Форма организации: фронтальная. Использовать словесное поощрение.
3 неделя	5-6	Учить передвигаться в воде без опоры о поручень. Учить не бояться попадания воды в лицо.	Передвижение по периметру бассейна с опорой о поручень одной рукой, вторая рука выполняет гребковые движения. В одну и в другую сторону. Безопорное передвижение от одного бортика бассейна к другому. («Рыбки плавают в пруду»). С приседанием (рыбка глубоко) и без него (рыбка рядышком плывёт). Игра «Раз капля, два капля...»	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, игровой.	Форма организации: фронтальная, под наблюдением педагога. Упражнение выполняется по сигналу. Постепенно увеличивать силу хлопков по воде. Не отворачиваться от брызг.
4 неделя	7-8	Повторить пройденный материал (плескание). Учить выдоху на границе воды. Учить детей самостоятельно передвигаться в воде от бортика к бортику, в разных направлениях.	«Остуди чай» дуть на воду, выдуть ямку, «Напугай водичку» быстрый выдох в воду, сдуть воду с ладоней. «Водичка поёт». Собери игрушки. (шарики, плавающие рыбки – прилипалы.	Наглядный: показ, словесный: образное сравнение, словесное поощрение, практический: повторение упражнений, игровой метод.	Форма организации: фронтальная, под наблюдением педагога. Постепенно увеличивать темп передвижения. (Кто быстрее, кто больше соберёт игрушек).

Октябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закрепить навык самостоятельного передвижения в воде. Закрепить выдох на границе воды. Учить опускать лицо в воду.	Умывание, плескание («Дождик», «Солнышко и дождик»), «Утята» (быстро окунуть лицо в воду). Медленно спрятать закрытый рот в воду («Рыбки молчат»). Пройти в ворота.	Фронтальный, поточный, практический: повторение упражнений, игровой метод.	Ворота с каждым проходом опускать ниже. Но вначале упражнения ворота достаточно высокие.
2 неделя	3-4	Закрепить навык самостоятельного передвижения в воде. Закрепить выдох на границе воды. Учить долгому выдоху на границе воды. Учить погружению под воду с головой (доставать тонущие игрушки со дна бассейна) с помощью преподавателя и без неё.	Игра с шариками. «Бросил -догнал». «Украсим бассейн» (игрушки-прилипалы). «Едем на машине 5км». Спрячь шарик под воду, отпусти, догони. «Поймай рыбку». Игра с тонущими игрушками.	Фронтальный, поточный, наглядный: показ, практический: повторение упражнений, игровой метод.	Долгий выдох на границе воды под счёт до 5, 3-4 повтора. Приседания под воду с шариком до подбородка, до глаз и ниже. Сначала не даём утонуть игрушке. Подняли вверх, отпустили, быстро поймали. (3-4 раза). Только после этого пробуем достать её со дна бассейна с помощью преподавателя.
3 неделя	5-6	Закрепить навык самостоятельного передвижения в воде. Закрепить выдох на границе воды. Учить долгому выдоху на границе воды. Учить погружению под воду с головой (доставать тонущие игрушки со дна бассейна) с помощью преподавателя и без неё.	Пройти в «ворота». «Едем на машине 5км». Спрячь шарик под воду, отпусти, догони. «Поймай рыбку». Игра с тонущими игрушками.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: Повторение упражнений, игровой.	Форма организации: фронтальная, под наблюдением педагога. Уменьшить расстояние от воды до «ворот» до минимума, добиться подныривания.

4 неделя	7-8	Закрепить навык самостоятельного передвижения в воде. Закрепить выдох на границе воды. Учить долгому выдоху на границе воды. Учить погружению под воду с головой (доставать тонущие игрушки со дна бассейна) с помощью преподавателя и без неё.	Пройти в «ворота». «Едем на машине 5км». (долгий выдох в воду) Спрячь шарик под воду, отпусти, догони. «Поймай рыбку». Игра с тонущими игрушками. «Достань волшебный камушек».	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: Повторение упражнений, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная под наблюдением педагога. Использовать для ныряния более мелкие игрушки. Упражнения выполняются с помощью преподавателя.
----------	-----	---	---	---	---

Ноябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закрепить умение погружаться под воду, задерживать дыхание. Учить горизонтальному положению в воде с опорой.	Повторить предыдущие упражнения. «Лягушки и цапля». Поднять ноги, держась за поручень, руки прямые. То же с погружением лица в воду.	Наглядный: показ Словесный: объяснение, указания. Практический: повторение упражнений, игровой.	Формы организации: Фронтальная, поточная. Постепенное усложнение условий: с опорой на одну руку, на другую, постучать по поручню двумя руками.
2 неделя	3-4	Закрепить умение погружаться под воду, задерживать дыхание. Учить горизонтальному положению в воде с опорой. Учить самостоятельно ложиться (падать) на воду и вставать.	Ныряние за тонущими игрушками, лежание на воде с опорой о поручень. Прокатывание в обруч за руки - «Катерок». Прыжки в обруч с помощью преподавателя. «Лягушата».	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: Повторение упражнений, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная. Прокатывать в обруч постепенно опуская «катерок» ниже (проныривание). Постепенно усложнять упражнение (допрыгни до руки).

3 неделя	5-6	Продолжать учить горизонтальному положению в воде с опорой. Учить самостоятельно ложиться (падать) на воду и вставать. Учить кратковременному лежанию на воде с опорой и без неё.	Ныряние за тонущими игрушками, лежание на воде с опорой о поручень и без неё. Прокатывание в обруч «Катерок». Прыжки в обруч с помощью преподавателя и без неё «Лягушата». «Звёздочка».	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная. Прокатывать в обруч постепенно опуская «катерок» ниже (проныривание). Постепенно усложнять упражнение (допрыгни до руки).
4 неделя	7-8	Закрепить пройденный материал. Учить кратковременному безопорному лежанию на воде на груди. Задерживать дыхание до 3,4 ссек.	Выдох на границе воды, выдох в воду, приседания с погружением под воду с головой, выдох с наклоном. «Звёздочка» с помощью, с опорой одной рукой о поручень.. Скольжение к бортику, с 3-х, 4-х шагов. Скольжение в обруч с помощью преподавателя.	Словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: игровой, повторение упражнений.	Формы организации: фронтальная, поточная под наблюдением педагога. Упражнение выполняется у бортика.

Декабрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закрепить пройденный материал: ныряние с погружением под воду у бортика бассейна. Учить скольжению на груди с опорой на плавательную доску.	Игра «Цапля и лягушки». Ходьба с плавательной доской от бортика к бортику. Ходьба с поочерёдным подниманием прямых ног до уровня воды. Прыжки с продвижением вперёд. Скольжение с плавательной доской в обруч.	Наглядный: показ, помощь преподавателя, словесный: пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Формы организации: поточная, индивидуальная. Скольжение с опорой о доску без погружения лица в воду. Плечи в воде, руки прямые.

2 неделя	3-4	Закрепить навык ныряния, подныривание под предметы («ворота»). Учить скольжению на груди с опорой на плавательную доску в сочетании с выдохом в воду, с погружением лица в воду (задержка дыхания).	Ходьба с плавательной доской от бортика к бортику. Ходьба с поочерёдным подниманием прямых ног назад до уровня воды. Прыжки с продвижением вперёд. Скольжение с плавательной доской в обруч. . Ходьба с плавательной доской в «ворота» с погружением лица в воду.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Ранее изученные упражнения включаются в разминку, игру. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная. Использовать словесное поощрение.
3 неделя	5-6	Закрепить навык скольжения на груди с опорой о плавательную доску. Учить скольжению с задержкой дыхания. (до 2-ух метров).	Ходьба с плавательной доской от бортика к бортику. Ходьба с поочерёдным подниманием прямых ног до уровня воды. Прыжки с продвижением вперёд с опорой о плавательную доску. Скольжение с плавательной доской в обруч. Скольжение с плавательной доской от бортика к бортику с задержкой дыхания (лицо опустить в воду).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Добиваться горизонтального лежания на воде, руки и ноги прямые. Не давить на плавательную доску. Формы организации: фронтальная, поточная под наблюдением педагога.
4 неделя	7-8	Повторить ныряния у бортика бассейна. Закрепить навык скольжения на груди с опорой о плавательную доску. Учить безопасному скольжению.	«Поймай рыбку». Прыжки в обруч «Лягушата» с помощью преподавателя и без неё. . Скольжение с плавательной доской в обруч. Скольжение за плавательной доской в обруч (толкнуть доску-катерок в обруч, догнать-скольжение в обруч).	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Скольжение выполняется с помощью преподавателя и без неё, страховка обязательна. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная под наблюдением педагога.

Январь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
2 неделя	1-2	Закрепить пройденный материал: ходьба и бег от бортика к бортику , в «ворота», в «тоннель». Повторить скольжение с опорой о плавательную доску. Продолжать учить самостоятельному нырянию.	Игра «Цапля и лягушки». Ходьба с плавательной доской от бортика к бортику. Ходьба с поочерёдным подниманием прямых ног до уровня воды. Прыжки с продвижением вперёд. Скольжение с плавательной доской в обруч.	Наглядный: показ, помощь преподавателя, словесный: пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Формы организации: поточная, индивидуальная. Скольжение с опорой о доску без погружения лица в воду. Плечи в воде, руки прямые.
3 неделя	3-4	Закрепить навык ныряния, подныривание под предметы («ворота»). Учить скольжению на груди с опорой на плавательную доску в сочетании с выдохом в воду, с погружением лица в воду (задержка дыхания).	Ходьба с плавательной доской от бортика к бортику. Ходьба с поочерёдным подниманием прямых ног назад до уровня воды. Прыжки с продвижением вперёд. Скольжение с плавательной доской в обруч. . Ходьба с плавательной доской в «ворота» с погружением лица в воду.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Ранее изученные упражнения включаются в разминку, игру. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная. Использовать словесное поощрение.
4 неделя	5-6	Закрепить навык скольжения на груди с опорой о плавательную доску. Учить скольжению с задержкой дыхания. (до 2-ух метров).	Ходьба с плавательной доской от бортика к бортику. Ходьба с поочерёдным подниманием прямых ног до уровня воды. Прыжки с продвижением вперёд с опорой о плавательную доску. Скольжение с плавательной доской в обруч. Скольжение с плавательной доской от бортика к бортику с задержкой дыхания (лицо опустить в воду).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Добиваться горизонтального лежания на воде, руки и ноги прямые. Не давить на плавательную доску. Формы организации: фронтальная, поточная под наблюдением педагога.

Февраль

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Повторить ныряния у бортика бассейна. Закрепить навык скольжения на груди с опорой о плавательную доску.	«Поймай рыбку». Прыжки в обруч «Лягушата» с помощью преподавателя и без неё. . Скольжение с плавательной доской в обруч. Скольжение за плавательной доской в обруч (толкнуть доску-катерок в обруч, догнать-скольжение в обруч).	Наглядный: показ, помощь преподавателя, словесный: пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Формы организации: поточная, индивидуальная. Скольжение с опорой о доску без погружения лица в воду. Плечи в воде, руки прямые.
2 неделя	3-4	Закрепить умение скользить с плавательной доской. Учить лежать на воде и скользить без опоры. (кратковременное скольжение).	Упражнения у бортика. «прокатим ножки». Строим длинные «кораблики» - опустить лицо в воду выпрямить руки и ноги. «барабанщики» - опустить лицо в воду, выпрямить ноги и в таком положении постучать по поручню руками. «Поймай рыбку» - прыжок в обруч.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Ранее изученные упражнения включаются в разминку, игру. Добиваться самостоятельного выполнения упражнений. Использовать словесное поощрение.
3 неделя	5-6	.Продолжать учить лежать на воде и скользить без опоры. .(кратковременное скольжение). Учить задерживать дыхание до 5 сек. под счёт. Повторить скольжение с плавательной доской.	Скольжение с плавательной доской без погружения лица в воду и с задержкой дыхания до 3-5 сек. «Замри». Пробуем скользить на «ладошках» .	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Добиваться горизонтального лежания на воде, руки и ноги прямые. Не давить на плавательную доску. Формы организации: фронтальная, поточная под наблюдением и с помощью педагога.

4 неделя	7-8	Закрепить навык самостоятельного ныряния и безбоязненного передвижения по всему периметру бассейна.	«Поймай рыбку». Прыжки в обруч. «Голодные утята» - ныряние за игрушками с помощью преподавателя и без неё.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Скольжение выполняется с помощью преподавателя и без неё, страховка обязательна. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная под наблюдением педагога.
----------	-----	---	--	--	---

Март

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закреплять навык самостоятельного ныряния. Продолжать учить правильному положению тела при скольжении. С опорой и без неё.	Игра «спрячь и найди» с тонущими игрушками. Ходьба от бортика к бортику поперёк бассейна в приседе, с одновременным выдохом в воду. То же «капитан корабля смотрит вниз» с задержкой дыхания. За 3-4 шага до бортика вытянуться и дотянуться до поручня.	Наглядный: показ, помощь преподавателя, словесный: пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Руки «длинные» - прямые. Упражнения выполняются поперёк бассейна. Упражнения на задержку дыхания удобно выполнять под счёт.
2 неделя	3-4	Закрепить умение скользить с плавательной доской. Учить лежать на воде и скользить без опоры. (кратковременное скольжение).	Упражнения у бортика. «прокатим ножки». Строим длинные «кораблики» - опустить лицо в воду выпрямить руки и ноги. Поле упражнений с доской, пробовать скольжение на ладонках. «Замри».	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Ранее изученные упражнения включаются в разминку, игру. Добиваться самостоятельного выполнения упражнений. Использовать словесное поощрение.

3 неделя	5-6	.Продолжать учить лежать на воде и скользить без опоры. .(кратковременное скольжение). Учить задерживать дыхание до 5 сек. под счёт. Повторить скольжение с плавательной доской.	Скольжение с плавательной доской без погружения лица в воду и с задержкой дыхания до 3-5 сек. «Замри». Пробуем скользить на «ладошках» на 3-5 сек. (счёт).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Добиваться горизонтального лежания на воде, руки и ноги прямые. Не давить на плавательную доску. Формы организации: фронтальная, поточная под наблюдением и с помощью педагога.
4 неделя	7-8	Закрепить навык самостоятельного ныряния и безбоязненного передвижения по всему периметру бассейна. Закреплять навык безопорного скольжения.	«Поймай рыбку». Прыжки в обруч. «Голодные утята» - ныряние за игрушками с помощью преподавателя и без неё. Скольжение в 1, в 2 обруча.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Скольжение выполняется с помощью преподавателя и без неё, страховка обязательна. Добиваться скольжения без брызг. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная под наблюдением педагога.

Апрель

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закрепить пройденный материал: ныряние с погружением под воду у бортика бассейна. Учить лежать на воде без опоры. Учить задерживать дыхание до 5-10 сек.	Игра «Цапля и лягушки». У бортика: «молчим как рыбки» 5-7 сек. долгий выдох на границе воды. ныряния за тонущими игрушками.	Наглядный: показ, помощь преподавателя, словесный: пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Формы организации: поточная, индивидуальная. Руки и ноги прямые. Счёт до 3-х.

2 неделя	3-4	Закрепить навык ныряния, подныривание под предметы («ворота»). Учить скольжению на груди с опорой на плавательную доску в сочетании с выдохом в воду, с погружением лица в воду (задержка дыхания).	Держась за поручень, опустить лицо в воду и поднять ноги. Ходьба с плавательной доской от бортика к бортику. Ходьба с поочерёдным подниманием прямых ног назад до уровня воды. Прыжки с продвижением вперёд. Скольжение с плавательной доской в обруч. . Ходьба с плавательной доской в «ворота» с погружением лица в воду.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Ранее изученные упражнения включаются в разминку, игру. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная. Использовать словесное поощрение.
3 неделя	5-6	Учить принимать горизонтальное положение с опорой о бортик, задерживать дыхание до 5 сек. Закрепить навык скольжения на груди с опорой о плавательную доску. Учить скольжению с задержкой дыхания. (до 2-х метров).	Упражнение «барабанные палочки». Скольжение с плавательной доской в обруч. Скольжение с плавательной доской от бортика к бортику с задержкой дыхания (лицо опустить в воду).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Добиваться горизонтального лежания на воде, руки и ноги прямые. Не давить на плавательную доску. Формы организации: фронтальная, поточная под наблюдением педагога.
4 неделя	7-8	Повторить ныряния у бортика бассейна. Закрепить навык скольжения на груди с опорой о плавательную доску. Учить безопасному скольжению.	«Поймай рыбку». Прыжки в обруч «Лягушата» с помощью преподавателя и без неё. . Скольжение с плавательной доской в обруч. Скольжение за плавательной доской в обруч (толкнуть доску-катерок в обруч, догнать-скольжение в обруч).	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Скольжение выполняется с помощью преподавателя и без неё, страховка обязательна. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная под наблюдением педагога.

Май

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закрепить пройденный материал: ныряние с погружением под воду у бортика бассейна. Учить лежать на воде без опоры. Учить задерживать дыхание до 5-10 сек.	У бортика: «молчим как рыбки» 5-7 сек. долгий выдох на границе воды. ныряния за тонущими игрушками. «Рыбалка» (ныряние за мелкими игрушками). «барабанные палочки» - принять горизонтальное положение, опустить лицо в воду и побарабанить по поручню бассейна.	Наглядный: показ, помощь преподавателя, словесный: пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Формы организации: поточная, индивидуальная. Руки и ноги прямые. Счёт до 3-5.
2 неделя	3-4	Закрепить навык ныряния, подныривание под предметы («ворота»). Учить скольжению на груди с опорой на плавательную доску в сочетании с выдохом в воду, с погружением лица в воду (задержка дыхания). Учить упражнение «парашютисты» Лежать на воде без опоры.	Держась за поручень, опустить лицо в воду и поднять ноги. . Скольжение с плавательной доской от бортика к бортику. Скольжение без опоры («на ладошках»).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Ранее изученные упражнения включаются в разминку, игру. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная. Использовать словесное поощрение.
3 неделя	5-6	Учить принимать горизонтальное положение с опорой о бортик, задерживать дыхание до 5 сек. Закрепить навык скольжения на груди с опорой о плавательную доску. Учить скольжению лежать на воде без опоры с задержкой дыхания. (до 2-х метров).	Упражнение «барабанные палочки». Скольжение с плавательной доской в обруч. Скольжение с плавательной доской от бортика к бортику с задержкой дыхания (лицо опустить в воду). Упражнение «парашютисты».	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Добиваться горизонтального лежания на воде, руки и ноги прямые. Не давить на плавательную доску. Формы организации: фронтальная, поточная под наблюдением педагога.

4 неделя	7-8	Повторить ныряния у бортика бассейна. Закрепить навык скольжения на груди с опорой о плавательную доску. Учить скольжению без опоры о плавательную доску. «Стрелочка».	«Поймай рыбку». Прыжки в обруч «Лягушата» с помощью преподавателя и без неё. . Скольжение с плавательной доской в обруч. Скольжение за плавательной доской в обруч (толкнуть доску-катерок в обруч, догнать-скольжение в обруч). Скольжение с игрушкой, на ладошках.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Скольжение выполняется с помощью преподавателя и без неё, страховка обязательна. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная под наблюдением педагога.
----------	-----	--	--	--	---

Планирование занятий по плаванию в средней группе (4-5 лет)

Сентябрь

Недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Повторить правила поведения в бассейне. Дать представление о том, как раздеться, правильно сложить одежду, вымыться под душем, вытереться, одеться. Повторить передвижения по дну бассейна различными способами.	Ходьба по периметру бассейна с опорой о поручень с изменением ширины шага («маленькие ножки», «большие ножки»). Передвижение в бассейне в различных направлениях без опоры. Игра «собери шарики».	Наглядный, словесный, игровой, объяснения, указания.	Учить слушать команды преподавателя. Не толкаться, не торопиться.
2 неделя	3-4	Учить передвигаться в воде без опоры в различных направлениях. Учить долгому выдоху в воду. Проходить в «ворота» с погружением лица в воду. Самостоятельно доставать тонущие игрушки со дна бассейна.	Соберите «икринки» (шарики). Выдох в воду с подсчётом пальцами. («Едем 5 км.»). Ходьба под препятствие «ворота». Игра «рыбалка»	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, игровой.	Форма организации: фронтальная. Использовать словесное поощрение. Тонущие игрушки расположены у бортика (рядом с опорой).

3 неделя	5-6	Учить долгому выдоху в воду. Проходить в «ворота» с погружением лица в воду. Самостоятельно доставать тонущие игрушки со дна бассейна.	Ходьба под обруч. 2 варианта: - пройти в приседе. С погружением лица в воду, и так же выйти. - пройти под обручем, не вставая в середине.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, игровой.	Форма организации: фронтальная, поточный метод. Обязательно осуществлять страховку. Игрушки доставать со дна только руками. Для начала использовать большие тонущие игрушки (дельфины, палочки).
4 неделя	7-8	Повторить пройденный материал (плескание). Учить выдоху на границе воды. Учить детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях. Упражнения на ныряние (приседания).	«Остуди чай» дуть на воду, выдуть ямку, «Напугай водичку» быстрый выдох в воду, сдуть воду с ладоней. «Водичка поёт». Собери игрушки. (шарики, плавающие рыбки – прилипалы.	Наглядный: показ, словесный: образное сравнение, словесное поощрение, практический: повторение упражнений, игровой метод.	Форма организации: фронтальная, под наблюдением педагога. Постепенно увеличивать темп передвижения. (Кто быстрее, кто больше соберёт игрушек).

Октябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закрепить навык самостоятельного передвижения в воде. Закрепить выдох на границе воды. Учить опускать лицо в воду. Учить погружению под воду с головой (доставать тонущие игрушки со дна бассейна) с помощью преподавателя и без неё	Умывание, плескание («Дождик», «Солнышко и дождик»), «Утята» (быстро окунуть лицо в воду). Медленно спрятать закрытый рот в воду («Рыбки молчат»). Пройти в ворота.	Фронтальный, поточный, практический: повторение упражнений, игровой метод.	Ворота с каждым проходом опускать ниже. Но вначале упражнения ворота достаточно высокие.

2 неделя	3-4	Закрепить навык самостоятельного передвижения в воде в различных направлениях. Учить долгому выдоху на границе воды. Закрепить умение погружаться под воду с головой. Учить самостоятельно ложиться (падать) на воду и вставать.	Игра с шариками. «Бросил -догнал». «Украсим бассейн» (игрушки-прилипалы). « Едем на машине 5км». Спрячь шарик под воду, отпусти, догони. «Поймай рыбку». Игра с тонущими игрушками. Прокатывание в обруч за руки - «Катерок». Прыжки в обруч с помощью преподавателя. «Лягушата».	Фронтальный, поточный, наглядный: показ, практический: повторение упражнений, игровой метод.	Долгий выдох на границе воды под счёт до 5, 3-4 повтора. Приседания под воду с шариком до подбородка, до глаз и ниже. Сначала не даём утонуть игрушке. Подняли вверх, отпустили, быстро поймали. (3-4 раза). Только после этого пробуем достать её со дна бассейна с помощью преподавателя.
3 неделя	5-6	Учить погружению под воду с головой (доставать тонущие игрушки со дна бассейна) с помощью преподавателя и без неё. . Учить самостоятельно ложиться (падать) на воду и вставать. Учить лежать на воде, на груди.	«Поймай рыбку». Игра с тонущими игрушками. . Прокатывание в обруч за руки - «Катерок». Прыжки в обруч с помощью преподавателя и без неё. «Лягушата». Лежание на воде с опорой о поручень (одной рукой, постучать двумя руками о поручень «барабан»).	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: Повторение упражнений, игровой.	Форма организации: фронтальная, под наблюдением педагога. При выполнении упражнения добиваться максимально выпрямленных рук и ног.

4 недели	7-8	Закрепить умение погружаться под воду с головой, задерживать дыхание (доставать тонущие игрушки со дна бассейна) с помощью преподавателя и без неё. Продолжать учить лежать на воде с опорой и без неё.	«Поймай рыбку». Игра с тонущими игрушками. «Достань волшебный камушек». Прыжки в обруч «Лягушата». «Барабан» Кратковременное лежание на воде без опоры. «Звёздочка»	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: Повторение упражнений, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная под наблюдением педагога. Использовать для ныряния более мелкие игрушки. Дети самостоятельно отпускаются от бортика, преподаватель осуществляет страховку.
----------	-----	--	---	--	---

Ноябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закрепить умение лежать на воде «Звёздочка» самостоятельно. Учить скольжению на груди с опорой о плавательную доску. Учить отталкиваться одной ногой от бортика.	Ходьба с плавательной доской поочерёдным подниманием прямых ног до уровня воды. Прыжки с продвижением вперёд с опорой о плавательную доску. Скольжение с плавательной доской в обруч. Скольжение с опорой о плавательную доску с погружением лица в воду.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения. Практический: повторение упражнений, игровой.	Постепенно усложнять упражнение (скольжение в 1 обруч, в 2 обруча). Поперёк и вдоль бассейна. Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная.
2 недели	3-4	Закрепить умение лежать на воде «Звёздочка» самостоятельно. Учить скольжению на груди. Учить отталкиваться одной ногой от бортика. Учить скольжению на груди.	Скольжение на груди с 3-х, 4-х шагов от бортика, от бортика к бортику к ориентиру поперёк бассейна с помощью преподавателя и без неё. «Горпеды».	Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. словесный, пояснения, образные сравнения, игровой.	Руки и ноги прямые («стрелочка»). Форма организации: фронтальная. Использовать словесное поощрение.

3 неделя	5-6	Совершенствовать скольжение на груди без опоры. Учить технике работы ног способом «кроль» Учить лежать на спине (с опорой).	Скольжение с отталкиванием : от дна бассейна, от бортика. Скольжение в обруч. Имитационные упражнения: сидя на скамейке движения ног по типу «кроль». То же в воде опорой о поручень, о плавательную доску. «звёздочка» на спине с помощью преподавателя.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная под наблюдением и с помощью педагога. Упражнение выполняются по сигналу.
4 неделя	7-8	Развивать координационные возможности. Учить технике работы ног способом «кроль» Учить лежать на спине.	Имитационные упражнения: сидя на скамейке движения ног по типу «кроль». То же в воде опорой о поручень, о плавательную доску. Движения ногами по типу «кроль» с опорой в сочетании с выдохом в воду. То же с плавательной доской. «Звёздочка» на спине с опорой о плавательную доску и без неё.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры словесный: образное сравнение, объяснение, указания, практический: повторение упражнений, игровой метод.	Формы организации: фронтальная, поточная под наблюдением педагога. Постепенно увеличивать расстояние проплывания без остановки.

Декабрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Развивать координационные возможности. Учить технике работы ног способом «кроль». Учить лежать и скользить на спине (с опорой).	Скольжение с подвижной опорой в сочетании: с работой ног (кроль), то же в сочетании с дыханием. Лежание на спине: с поддержкой, с подвижной опорой. Игры с элементами ныряния и скольжения.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, игровой.	Упражнения выполнять медленно, постепенно увеличивать темп.

2 неделя	3-4	Учить скольжению без опоры в сочетании с работой ног способом «кроль». Учить лежать и скользить на спине (с опорой).	Скольжение на груди, руки за головой. То же в сочетании с работой ног. Скольжение на груди «стрелка» в сочетании с работой ног (кроль): с задержкой дыхания, выполнить 1-2 вдоха. «Звёздочка» на спине, скольжение на спине (с нудлом).	Наглядный: показ словесный, пояснения, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная, в парах. При выполнении вдоха ноги на дно не ставить, сохранять горизонтальное положение. Использовать словесное поощрение.
3 неделя	5-6	Учить технике работы ног (кроль). Учить отталкиваться от бортика одной ногой и двумя ногами. Учить лежать и скользить на спине.	Плавание за счёт работы ног(кроль) с подвижной опорой. Нырание, отталкивание от бортика скольжение под водой. Лежать на спине без опоры. В парах: транспортировка с поддержкой головы (на спине). Транспортируемый работает ногами (кроль).	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, соревновательный, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная, в парах под наблюдением педагога. При транспортировке лицо не должно погружаться в воду.
4 неделя	7-8	Совершенствовать технику работы ног (кроль). Учить основам техники работы рук кроль на груди. Учить лежать и скользить на спине в сочетании с работой ног.	Плавание за счёт работы ног(кроль) с подвижной опорой. Скольжение в сочетании с работой ног одна рука впереди, другая прижата к ноге. Скольжение с подвижной опорой в сочетании с работой ног (кроль), и гребковых движений одной рукой. То же другой рукой.	Наглядный: показ, зрительные ориентиры словесный: образное сравнение, объяснение, указания практический: повторение упражнений.	Формы организации: фронтальная, поточная. Гребковые движения руками выполнять медленно. (Слушать руки).

Январь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
2 неделя	1-2	Повторить и закрепить ранее пройденный материал. Развивать координационные возможности. Учить технике работы ног способом «кроль». Учить лежать и скользить на спине (с опорой-нудл).	Скольжение с подвижной опорой в сочетании: с работой ног (кроль), то же в сочетании с дыханием. Лежание на спине: с поддержкой, с подвижной опорой. Игры с элементами ныряния и скольжения.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, игровой.	Упражнения выполнять медленно, постепенно увеличивать темп.
3 неделя	3-4	Учить скольжению без опоры в сочетании с работой ног способом «кроль». Учить лежать и скользить на спине (с опорой).	Скольжение на груди, руки за головой. То же в сочетании с работой ног. Скольжение на груди «стрелка» в сочетании с работой ног (кроль): с задержкой дыхания, выполнить 1-2 вдоха. «Звёздочка» на спине, скольжение на спине (с нудлом).	Наглядный: показ словесный, пояснения, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная, в парах. При выполнении вдоха ноги на дно не ставить, сохранять горизонтальное положение. Использовать словесное поощрение.
4 неделя	5-6	Учить технике работы ног (кроль). Учить отталкиваться от бортика одной ногой и двумя ногами. Учить лежать и скользить на спине.	Плавание за счёт работы ног(кроль) с подвижной опорой. Ныряние, отталкивание от бортика скольжение под водой. Лежать на спине без опоры. В парах: транспортировка с поддержкой головы (на спине). Транспортируемый работает ногами (кроль).	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, соревновательный, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная, в парах под наблюдением педагога. При транспортировке лицо не должно погружаться в воду.

Февраль

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Совершенствовать технику работы ног (кроль). Учить плавать в ластах Учить основам техники работы рук кроль на груди. Учить лежать и скользить на спине в сочетании с работой ног.	Плавание за счёт работы ног(кроль) с подвижной опорой. Скольжение в сочетании с работой ног одна рука впереди, другая прижата к ноге. Скольжение с подвижной опорой в сочетании с работой ног (кроль), и гребковых движений одной рукой с опорой(калабашка). То же другой рукой.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, игровой.	При плавании в ластах избегать излишнего сгибания в коленях. Ласты под водой. Гребковые движения руками выполнять медленно. («Слушать» руки).
2 неделя	3-4	Учить скольжению без опоры в сочетании с работой ног способом «кроль». Учить основам техники работы рук кроль на груди. Плавание в ластах. Учить лежать и скользить на спине (с опорой), со сменой положения рук.	Скольжение на груди, руки за головой. То же в сочетании с работой ног. Скольжение на груди «стрелка» в сочетании с работой ног (кроль): с задержкой дыхания, выполнить 1-2 вдоха. Скольжение с подвижной опорой в сочетании с работой ног (кроль), и гребковых движений одной рукой с опорой(калабашка). Скольжение на спине (с нудлом).	Наглядный: показ словесный, пояснения, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, игровой.	Добиваться правильного положения головы при скольжении. При выполнении вдоха ноги на дно не ставить, сохранять горизонтальное положение. При плавании в ластах избегать излишнего сгибания в коленях. Использовать словесное поощрение.
3 неделя	5-6	Учить технике работы ног (кроль). Учить работе рук по типу кроль. Учить лежать и скользить на спине без опоры.	Плавание за счёт работы ног(кроль) с подвижной опорой. Нырание, отталкивание от бортика скольжение под водой. Лежать на спине без опоры. В парах: транспортировка с поддержкой головы (на спине). Транспортируемый работает ногами (кроль).	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, соревновательный, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная, в парах под наблюдением педагога. При транспортировке лицо не должно погружаться в воду.

4 неделя	7-8	Учить элементам прикладного плавания. Плавание в ластах. Транспортировка «уставшего» пловца. Кратко техника безопасности. Подныривание под большой надувной матрас. Учить подниматься на матрас и аккуратно с него спускаться.	Плавание за счёт работы ног(кроль) в ластах с подвижной опорой и без неё. Скольжение в сочетании с работой ног одна рука впереди, другая прижата к ноге. Подныривание под матрас без ласт с помощью преподавателя и самостоятельно.	Наглядный: показ, зрительные ориентиры словесный: образное сравнение, объяснение, указания практический: повторение упражнений.	Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная. Упражнения с матрасом выполнять по одному. Пронырнул –руку вверх.
----------	-----	--	---	---	---

Март

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Плавание в ластах с опорой и без неё. На груди и на спине. Повторить упражнения с большим надувным матрасом. Учить подниматься на матрас и аккуратно с него спускаться.	Плавание за счёт работы ног(кроль) с подвижной опорой и без неё в ластах. Подныривание под матрасом по одному и в парах под движущийся матрас. «Моторная лодка».	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, игровой.	Формы организации: фронтальная, поточная, индивидуальная. Упражнения с матрасом выполнять по одному. Пронырнул –руку вверх. И поднырнул, помоги другому.
2 неделя	3-4	Совершенствовать скольжению без опоры в сочетании с работой ног способом «кроль». Учить основам техники работы рук кроль на груди. Плавание в ластах. Учить лежать и скользить на спине (с опорой), со сменой положения рук.	Скольжение на груди «стрелка» в сочетании с работой ног (кроль): С задержкой дыхания, выполнить 1-2 вдоха. Упражнение «Вертолёт» И.п. – прямые руки в стороны, лечь на воду и выполнять попеременные вращательные движения руками с постепенным увеличением амплитуды движений. Скольжение на спине с опорой, со сменой положения рук.	Наглядный: показ словесный, пояснения, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, игровой.	При нарастании амплитуды движений руки сохранять прямыми. Упражнение выполняется в медленном темпе, в среднем темпе.

3 неделя	5-6	Развивать координационные и силовые возможности. Совершенствование техники работы ног по типу кроль. Учить работе рук при плавании кролем на груди.	Плавание за счёт работы ног(кроль) с подвижной опорой с максимальной амплитудой движений, с маленькой амплитудой движений. «Вертолёт». Проплывание 6-7 метров кролем на груди без остановки с задержкой дыхания.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, практический: выполнение упражнений, соревновательный, игровой.	При максимальной амплитуде движений, ноги в коленях сгибать, но стараться их оставить под водой. Упражнение выполняется под счёт.
4 неделя	7-8	Учить взаимодействию в команде. Выполнять задания в команде. Эстафетное плавание. Совершенствование техники работы ног по типу кроль на груди и на спине. Плавание в ластах.	Плавание за счёт работы ног(кроль) в ластах с подвижной опорой и без неё. Эстафета ноги кроль на груди и на спине с нудлом. Плавание в ластах «Перевези игрушку». Сидя на большом надувном матрасе команды поочередно везут друг друга за счёт работы ног на время.	Наглядный: показ, зрительные ориентиры словесный: образное сравнение, объяснение, указания практический: игровой, соревновательный.	Добиваться точного выполнения упражнений и соблюдения правил в доступной для данного возраста форме.

Апрель

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Учить технике работы ног кроль. Учить технике работы рук кроль на груди.	Скольжение с опорой о плавательную доску «замри». То же в сочетании с работой ног (большие ноги, маленькие ножки, но быстрые). Скольжение в сочетании с работой ног без опоры.	Наглядный, словесный, объяснения, указания.	При выполнении упражнения «большие ноги» пятки доставать из воды.(сталкивать воду назад). Маленькие ноги - «кипятим воду».

2 неделя	3-4	продолжать учить технике работы ног кролем. Учить технике работы рук кроль на груди. Учить скольжению на спине с опорой и без неё.	Плавание в ластах. С доской . На груди , на спине. Плавание с колобашкой. Гребковые движения.	Наглядный, словесный.	Форма организации: фронтальная, поточная. Ласты под водой. Рукой дотянуться до бедра. (Столкнуть воду на ноги) .
3 неделя	5-6	Учить технике работы рук кроль на груди. Учить скольжению на спине с опорой и без неё. Упражнения на задержку дыхания.	Плавание с колобашкой, с нудлом. В ластах доплыть до противоположного бортика, взять игрушку и только потом встать.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, игровой.	Плавание по кругу. При скольжении на спине – спину держать прямо, не проваливаться. Подбородок вверх – дыхание свободное.
4 неделя	7-8	Повторить пройденный материал . Учить плавать кролем на груди с задержкой дыхания. Упражнения на согласованность движений при плавании кролем на груди.	Разминка. Выполнять задания под счёт: 1 – скольжение, 2,3,4,5 – работают ноги, 6,7,8,9,. – в работу включаются руки.	Наглядный, словесный.	Форма организации: Фронтальный, поточный. Плавание по кругу,

Май

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Повторить пройденный материал . Учить плавать кролем на груди с задержкой дыхания. Упражнения на согласованность движений при плавании кролем на груди. Эстафеты с нудлом.	Разминка. Выполнять задания под счёт: 1 – скольжение, 2,3,4,5 – работают ноги, 6,7,8,9,. – в работу включаются руки.	Наглядный, словесный, Игровой, соревновательный	Форма организации: Фронтальный, поточный. Плавание по кругу,

2 неделя	3-4	продолжать учить технике работы ног кролем. Учить технике работы рук кроль на груди. Учить взаимодействовать в парах, в команде.	Плавание в ластах. С доской . На груди , на спине. Плавание с колобашкой. Гребковые движения. Ныряния.	Наглядный, словесный.	Плавание по кругу.
3 неделя	5-6	Учить технике работы рук кроль на груди. Учить скольжению на спине без опоры. Упражнения на задержку дыхания. Эстафеты	Плавание с колобашкой, с нудлом. Скольжение на спине в сочетании с работой ног. В ластах доплыть до противоположного бортика, взять игрушку и только потом встать.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, игровой.	При скольжении на спине – спину держать прямо, не проваливаться. Подбородок вверх – дыхание свободное.
4 неделя	7-8	Игровые занятия. Закрепить ранее приобретённые умения и навыки. Учить правилам поведения на открытых водоёмах.	«водолазы», упражнения с большим надувным матрасом. Элементы прикладного плавания.	Наглядный: показ, словесный: объяснения. Игровой.	Инструктор осуществляет страховку при выполнении упражнений с с большим надувным матрасом

Планирование занятий по плаванию в старших группах (5-6 лет)

Сентябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Повторить правила поведения в бассейне. Повторить правильное положение тела пловца при скольжении. Определить уровень плавательной подготовленности группы.	Прыжки («дельфины»), скольжение с акцентом на положение тела в воде («замри»), скольжение в сочетании с работой ног. Плавание ноги кроль с доской (с различным положением головы). Ныряние за игрушками.	Наглядный, словесный, объяснения, указания. Практический. Игровой.	Добиться правильного положения тела в воде. Руки впереди на поверхности воды, лицо опущено вниз. Упражнение («замри») выполнять под счёт.
2 неделя	3-4	Учить технике работы ног кролем на груди. Закрепить навык скольжения в сочетании с работой ног. Учить скольжению с разноимённым положением рук (правая- впереди, левая у бедра и наоборот).	Плавание ноги кроль с опорой о плавательную доску с различной амплитудой движения. («большие ноги», «маленькие ножки»). Скольжение с разноимённым положением рук. То же в сочетании с работой ног.	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, игровой.	Важно добиться чёткого положения рук при скольжении (только прямые руки).
3 неделя	5-6	Учить технике работы ног кролем на груди. Закрепить навык скольжения в сочетании с работой ног. Учить скольжению с разноимённым положением рук (правая- впереди, левая у бедра и наоборот).	Плавание ноги кроль с опорой о плавательную доску с различной амплитудой движения. («большие ноги», «маленькие ножки»). Скольжение с разноимённым положением рук. То же в сочетании с работой ног.	Наглядный: показ, словесный: объяснения, указания, образные сравнения, игровой.	Упражнения выполняются в плавании по периметру бассейна.
4 неделя	7-8	Учить плавать в ластах. На груди и на спине. С опорой и без неё. Учить элементарным движениям рук по типу кроль на груди.	Упражнение с плавательной доской «Замри» выпрямить ноги. Медленное движение ногами вверх-вниз, постепенно увеличивая, частоту движений. То же без доски – руки вперёд. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.	Наглядный: показ, словесный: образное сравнение, словесное поощрение, практический: повторение упражнений, игровой метод.	Упражнения целесообразно выполнять под счёт.

Октябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Совершенствовать технику работы ног. Понять важность толчка ногой с вытянутым мыском. Экспериментирование с высотой поднятия стопы. Учить технике работы рук при плавании кролем на груди.	Выполнять движения ногами плавно вверх-вниз. Согнуть стопы в лодыжках – так, чтобы они находились под прямым углом к ноге, как при положении стоя. Работать ногами 30 сек. Сравнить эффективность. Выполнять поочерёдно гребковые движения только правой р.и левой р.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Делать быстрые движения почти прямыми, но расслабленными ногами. Гребковые движения руками выполнять медленно под счёт.
2 неделя	3-4	Совершенствовать технику работы ног способом кроль на груди. Учить плавному повороту туловища во время гребка. Учить скольжению на спине в сочетании с работой ног.	Скольжение с перекатами вправо и влево (покачивания). Плавание кролем – руки к плечам. Плавание с прямыми руками. Плавание кролем на груди за счёт работы одной руки.	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, игровой.	Локоть высоко при плавании кисти рук к плечам. Далее акцент на выпрямление руки в конечной фазе гребка.
3 неделя	5-6	Совершенствовать технику работы ног по типу кроль. Учить гребковым движениям рук при плавании кролем на груди. Учить отталкиваться от воды.	Плавание кролем – руки к плечам. Плавание с прямыми руками. Плавание кролем на груди за счёт работы одной руки. «Быстро-медленно». То же поочерёдно двумя руками.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Под водой – быстро, на воздухе медленно. Подтягивание. Доводить при отталкивании руку до бедра.

4 неделя	7-8	Упражнения с элементами прикладного плавания. Учить взаимодействию. Плавание в ластах. Оказание помощи уставшему пловцу. Упражнения на ныряние, задержку дыхания.	Транспортировка уставшего пловца. Ныряние за игрушками (кто больше соберёт за минуту) в командах. Эстафеты.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	Упражнения в парах. Соблюдать правила и правильно выполнять задания.
----------	-----	---	---	---	--

Ноябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Совершенствовать технику работы ног. Учить технике работы рук при плавании кролем на груди. Учить скольжению на спине в сочетании с работой ног, с различным положением рук.	Выполнять движения ногами плавно вверх-вниз. Согнуть стопы в лодыжках – так, чтобы они находились под прямым углом к ноге, как при положении стоя. Выполнять поочерёдно гребковые движения только правой р.и левой р., поочерёдно с задержкой дыхания.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Делать быстрые движения почти прямыми, но расслабленными ногами. Гребковые движения руками выполнять медленно под счёт с акцентом на ускорение когда рука выполняет гребковое движение.
2 неделя	3-4	Совершенствовать технику работы ног способом кроль на груди. Учить технике работы рук при плавании кролем на груди. Учить скольжению на спине в сочетании с работой ног. Совершенствовать скольжение на спине в сочетании с работой ног.	Плавание с доской 3-4 бассейна. Скольжение с перекатами вправо и влево (покачивания). Плавание с прямыми руками. Плавание на кулаках. Проплывание 6-8 бассейнов в медленном темпе и с ускорением. Скольжение на спине с различным положением рук. Свободное плавание 3-4 мин.	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, игровой.	Локоть высоко кулак первым опускается в воду. Далее акцент на выпрямление руки в конечной фазе гребка.

3 неделя	5-6	Развитие координационных возможностей. Учить гребковым движениям рук при плавании кролем на груди. Учить вкладыванию рук в воду.	Упражнение «вертушка» . Плавание с прямыми руками. Плавание кролем на груди на кулаках то же, но кисть выпрямлена. Игры с нырянием. Пятнашки с мячом.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Под водой – быстро, на воздухе медленно. Подтягивание. Доводить при отталкивании руку до бедра.
4 неделя	7-8	Закреплять технику работы рук при плавании кролем на груди. Эстафеты. Учить взаимодействовать в команде. Разучить эстафету «Движущийся тоннель». Плавание в ластах «перевези игрушку».	Плавание упражнения «вертушка». Плавание ноги кроль на груди и на спине с нудлом. Выполнение упражнений в парах и в команде 3-4 человека.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	Упражнения в парах. Соблюдать правила и правильно выполнять задания. Соблюдать технику безопасности. Упражнения можно выполнять только с инструктором.

Декабрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Совершенствовать технику работы ног. Учить технике работы рук при плавании кролем на груди. Учить скольжению на спине в сочетании с работой ног, с различным положением рук. Скольжение на спине руки вниз, учить движениям рук при плавании кролем на спине.	Выполнять движения ногами плавно вверх-вниз. Выполнять поочерёдно гребковые движения только правой р.и левой р., поочерёдно с задержкой дыхания. Плавание в полной координации с задержкой дыхания. Пробовать выполнять гребковые движения кролем на спине. При вкладывании руки в воду тянуться как можно дальше.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Делать быстрые движения почти прямыми, но расслабленными ногами. Гребковые движения руками выполнять медленно под счёт. На спине вода не должна попадать в лицо. Руку при вкладывании в воду не сгибать.

2 неделя	3-4	Учить повороту туловища и головы для вдоха при плавании кролем на груди. Совершенствовать скольжение на спине в сочетании с работой ног. Учить работе рук при плавании на спине.	Плавание с доской 3-4 бассейна. Скольжение с перекатами вправо и влево (покачивания), руки вдоль туловища. То же с поворотом в одну сторону, одна рука впереди, другая прижата к бедру. Скольжение на спине с различным положением рук. Свободное плавание 3-4 мин.	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, игровой.	Поворот выполняется в сторону руки прижатой к бедру.
3 неделя	5-6	Развитие координационных возможностей. Учить взаимодействию рук и ног при плавании кролем на груди. Учить гребковым движениям рук при плавании кролем на спине. Учить вкладыванию рук в воду.	Упражнение «вертушка» . Плавание с прямыми руками. Плавание кролем на груди на кулаках то же, но кисть выпрямлена. Плавание кролем на груди под счёт. Игры с нырянием. Пятнашки с мячом.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Кроль н/гр. 1-5 ноги, 6,7,8 и т.д. руки. Кр. На спине. Руки не сгибать, прямо- в потолок и так же прямо за голову. Упражнение выполнять медленно.
4 неделя	7-8	Закреплять технику работы рук при плавании кролем на груди. Эстафеты. Учить взаимодействовать в команде. Разучить эстафету «Движущийся тоннель». Плавание в ластах «перевези игрушку».	Плавание упражнения «вертушка». Плавание ноги кроль на груди и на спине с нудлом. Выполнение упражнений в парах и в команде 3-4 человека. Упражнения с большим надувным матрасом.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	Упражнения в парах. Соблюдать правила и правильно выполнять задания. Соблюдать технику безопасности. Упражнения можно выполнять только с инструктором.

Январь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
2 неделя	1-2	Повторить пройденный материал: Совершенствовать технику работы ног. Учить технике работы рук при плавании кролем на груди. Учить скольжению на спине в сочетании с работой ног, с различным положением рук. Скольжение на спине руки вниз, учить движениям рук при плавании кролем на спине.	Выполнять движения ногами плавно вверх-вниз. Выполнять поочередно гребковые движения только правой р.и левой р., поочередно с задержкой дыхания. Плавание в полной координации с задержкой дыхания. Пробовать выполнять гребковые движения кролем на спине. При вкладывании руки в воду тянуться как можно дальше.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Делать быстрые движения почти прямыми, но расслабленными ногами. Гребковые движения руками выполнять медленно под счёт. На спине вода не должна попадать в лицо. Руку при вкладывании в воду не сгибать.
3 неделя	3-4	Развитие координационных возможностей. Учить взаимодействию рук и ног при плавании кролем на груди. Учить гребковым движениям рук при плавании кролем на спине. Учить вкладыванию рук в воду.	Упражнение «вертушка» . Плавание с прямыми руками. Плавание кролем на груди на кулаках то же, но кисть выпрямлена. Плавание кролем на груди под счёт. Игры с нырянием. Пятнашки с мячом.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Кроль н/гр. 1-5 ноги, 6,7,8 и т.д. руки. Кр. На спине. Руки не сгибать, прямо- в потолок и так же прямо за голову. Упражнение выполнять медленно.
4 неделя	5-6	Совершенствовать скольжение на спине в сочетании с работой ног. Учить работе рук при плавании на спине.	Скольжение на спине с нудлом. С различным положением рук, со сменой положения рук во время движения. Свободное плавание 3-4 мин.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Нудл расположен за головой. При выполнении упражнений руки прямые, кисти развёрнуты наружу.

Февраль

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Развитие координационных возможностей. Учить взаимодействию рук и ног при плавании кролем на груди. Учить гребковым движениям рук при плавании кролем на спине. Учить вкладыванию рук в воду.	Упражнение «вертушка» . Плавание с прямыми руками. Плавание кролем на груди на кулаках то же, но кисть выпрямлена. Плавание кролем на груди под счёт. Игры с нырянием. Пятнашки с мячом.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	. Кроль н/гр. 1-5 ноги, 6,7,8 и т.д. руки. Кр. На спине. Руки не сгибать, прямо- в потолок и так же прямо за голову. Упражнение выполнять медленно
2 неделя	3-4	Развитие координационных возможностей. Учить взаимодействию рук и ног при плавании кролем на груди. Учить гребковым движениям рук при плавании кролем на спине. Учить вкладыванию рук в воду.	Выполнение движений под счёт. Кроль на груди с изменением темпа движений. Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Смена рук через четыре гребковых движений ног.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Кроль н/гр. 1-5 ноги, 6,7,8 и т.д. руки. Кр. На спине. Руки не сгибать, прямо- в потолок и так же прямо за голову. Упражнение выполнять медленно. Голову не закидывать назад.
3 неделя	5-6	Совершенствовать скольжение на спине в сочетании с работой ног. Учить работе рук при плавании на спине.	Скольжение на спине. Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Смена рук через четыре гребковых движений ног. с нудлом Свободное плавание 3-4 мин.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Нудл расположен за головой. При выполнении упражнений руки прямые, кисти развёрнуты наружу.
4 неделя	7-8	Закреплять технику работы рук при плавании кролем на груди и на спине. Эстафеты. Учить взаимодействовать в команде. Разучить эстафету «Движущийся тоннель». Плавание в ластах «перевези игрушку».	Плавание упражнения «вертушка». Плавание ноги кроль на груди и на спине с нудлом. Выполнение упражнений в парах и в команде 3-4 человека. Упражнения с большим надувным матрасом.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	Упражнения в парах. Соблюдать правила и правильно выполнять задания. Соблюдать технику безопасности. Упражнения можно выполнять только с инструктором.

Март

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Развитие координационных возможностей. Учить вдоху при плавании кролем на груди. Учить гребковым движениям рук при плавании кролем на спине. Учить вкладыванию рук в воду.	Упражнение «вертушка» . Плавание с прямыми руками. Плавание с доской на боку. Скольжение с перекатом на правый, левый бок, руки вдоль туловища. То же с перекатом в сторону выпрямленной вперёд руки, с поворотом головы – вдох. Скольжение и плавание на спине в полной координации.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	При повороте головы, ухо прижато к руке – голову вверх не поднимать.
2 неделя	3-4	Развитие координационных возможностей. Учить вдоху при плавании кролем на груди. Учить гребковым движениям рук при плавании кролем на спине. Учить вкладыванию рук в воду.	Плавание с доской на боку. То же с поворотом на бок без доски. Упражнение «Зеркальце». Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Смена рук через четыре гребковых движений ног.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Не поднимать голову. При повороте головы затылок и ухо остаются в воде. При плавании на спине вкладывание рук в воду ладонями наружу.
3 неделя	5-6	Учить вдоху при плавании кролем на груди. Совершенствовать скольжение на спине в сочетании с работой ног. Учить работе рук при плавании на спине.	Упражнение «Зеркальце» В ластах: плавание на боку с поднятой вверх (в потолок рукой «зеркало», вторая выпрямлена вперёд),лицо наверху. Скольжение на спине. Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Смена рук через четыре гребковых движений ног. с нудлом Свободное плавание 3-4 мин.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Не поднимать голову. При повороте головы затылок и ухо остаются в воде. При плавании на спине вкладывание рук в воду ладонями наружу.
4 неделя	7-8	Закреплять технику работы рук при плавании кролем на груди и на спине. Эстафеты. Учить взаимодействовать в команде. Повторить эстафету «Движущийся тоннель». Плавание в ластах «перевези игрушку». Разучить игру «перестрелка»	Плавание упражнения «вертушка». Плавание ноги кроль на груди и на спине с нудлом. Выполнение упражнений в парах и в команде 3-4 человека. Игра с мячами.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	Упражнения в парах. Соблюдать правила и правильно выполнять задания. Соблюдать технику безопасности.

Апрель

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Повторить пройденный материал . Учить эстафетному плаванию. Учить взаимодействовать в команде.	Разминка. Эстафеты с нудлами. Транспортировка уставшего пловца. Игра «водное поло» «Движущийся тоннель»	Наглядный, словесный, Игровой, соревновательный	Добиваться соблюдения правил.
2 неделя	3-4	Подготовка к соревнованиям. Учить эстафетному плаванию. Учить взаимодействовать в команде.	Разминка. Эстафеты с нудлами. Транспортировка уставшего пловца. Игра «водное поло» «Движущийся тоннель»	Наглядный, словесный. Игровой.	Добиваться соблюдения правил.
3 неделя	5-6	Учить применять на практике приобретённые умения и навыки. Воспитывать уверенность в себе, решительность, ответственность.	Соревнования по плаванию на первенство детского сада среди старших дошкольников. Отборочный тур.	соревновательный игровой.	Организовать мероприятие (парад, расписание стартов)
4 неделя	7-8	Учить применять на практике приобретённые умения и навыки. Воспитывать уверенность в себе, решительность, ответственность.	Соревнования по плаванию на первенство детского сада среди старших дошкольников. Финал. Заключительный парад.	Наглядный: показ, словесный: объяснения. Игровой.	Организовать награждение команд . Подготовить фотоотчеты.

Май

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Учить плаванию кроль на груди в полной координации. Учить повороту головы для вдоха. Закрепить скольжение на спине в сочетании с работой ног.	Упражнение «связанные руки», «Вертушка» Упражнение «зеркало». Плавание под счёт.	Наглядный, словесный, Игровой, соревновательный	Не торопиться , при вдохе голову не поднимать. Удерживать горизонтальное положение тела в воде.
2 неделя	3-4	Продолжать учить плаванию кроль на груди в полной координации. Учить повороту головы для вдоха. Закрепить скольжение на спине в сочетании с работой ног.	Разминка. Упражнение «связанные руки». Упражнение «зеркало». Плавание под счёт.	Наглядный, словесный. Игровой.	Удерживать горизонтальное положение тела в воде при вдохе.
3 неделя	5-6	Закреплять умение скользить на спине в сочетание с работой ног. Учить работе рук при плавании кролем на спине.	«вертушка», плавание в ластах на спине в полной координации.	Наглядный, словесный. Игровой.	Организовать мероприятие (парад, расписание стартов)
4 неделя	7-8	Учить работе рук при плавании кролем на спине. Игровые занятия. Закрепить ранее приобретённые умения и навыки. Учить правилам поведения на открытых водоёмах.	плавание в ластах на спине в полной координации. То же без ласт. «водолазы», упражнения с большим надувным матрасом. Элементы прикладного плавания.	Наглядный: показ, словесный: объяснения. Игровой.	Инструктор осуществляет страховку при выполнении упражнений с с большим надувным матрасом

Планирование занятий по плаванию в подготовительных группах (6-7 лет)

Сентябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Определить уровень плавательной подготовленности группы.	Скольжение в сочетании с работой ног по типу кроль на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации. Подвижные игры. Пятнашки с мячом. Перестрелка.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	
2 неделя	3-4	Совершенствовать технику работы ног способом кроль на груди. Добиться эффективного толчка всей ногой. Почувствовать что такое непрерывный толчок. Учить взаимодействию рук и ног при плавании кролем на груди.	Выполнять ластообразные движения только правой ногой . (с доской) То же другой ногой. Выполнять движения обеими ногами, стараясь повторить то же движение, что и одной ногой. Упражнения под счёт (после 6 ударов ногами включить в работу руки).	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, практический.	Стараться не позволять выходить ноге из воды. Брызг почти не должно быть. Упр. выполняется с плав. Доской, лицо в воду не опускать.
3 неделя	5-6	Совершенствовать технику работы ног способом кроль на груди. Добиться эффективного толчка всей ногой. Почувствовать что такое непрерывный толчок. Учить взаимодействию рук и ног при плавании кролем на груди. Упражнения на ныряние.	Выполнять ластообразные движения только правой ногой . То же другой ногой. Выполнять движения обеими ногами, стараясь повторить то же движение, что и одной ногой. Упражнения под счёт (после 6 ударов ногами включить в работу руки).	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Упражнения выполняются медленно.
4 неделя	7-8	Учить взаимодействию рук и ног при плавании кролем на груди. Повторить скольжение и плавание на спине в полной координации.	Упражнения под счёт (после 6 ударов ногами включить в работу руки). Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Плавание кролем на спине. Плавание в ластах.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	При включении рук в работу ноги не останавливаются.

Октябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 недел	1-2	Совершенствовать технику работы ног и рук способом кроль на груди. Почувствовать траекторию гребка руки при вольном стиле. Добиваться высокого положения локтя при выполнении гребка.	Выполнять ластообразные движения только правой ногой . (с доской) То же другой ногой. Выполнять движения обеими ногами, стараясь повторить то же движение, что и одной ногой. Опустить кончики пальцев и ладонь так, чтобы отталкивать воду назад, а не давить на неё сверху. Отводить руку назад до тех пор пока она не выпрямиться.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Стараться не позволять выходить ноге из воды. Брызг почти не должно быть. Упражнение выполняется не быстро, но сильно. Рука должна миновать бедро. (фаза отталкивания).
2 неделя	3-4	Совершенствовать технику работы ног и рук способом кроль на груди. Почувствовать траекторию гребка руки при вольном стиле. Добиваться высокого положения локтя при выполнении гребка.	Выполнять ластообразные движения только правой ногой . (с доской) То же другой ногой. Выполнять движения обеими ногами, стараясь повторить то же движение, что и одной ногой. Упражнения под счёт (после 6 ударов ногами включить в работу руки).	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, практический.	Стараться не позволять выходить ноге из воды. Брызг почти не должно быть. Упр. выполняется с плав. Доской, лицо в воду не опускать.
3 неделя	5-6	Учить слаженной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	. Выполнять ластообразные движения ногами, стараясь повторить то же движение, что и одной ногой. Упражнения под счёт (после 6 ударов ногами включить в работу руки).	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Упражнения выполняются медленно. Акцент на фазу отталкивания.
4 неделя	7-8	Учить взаимодействию рук и ног при плавании кролем на груди. Повторить скольжение и плавание на спине в полной координации. Учить отталкиваться от бортика. Игры на ныряние.	Упражнения под счёт (после 6 ударов ногами включить в работу руки). Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Плавание кролем на спине. Плавание в ластах.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	При включении рук в работу ноги не останавливаются. Отталкивание от бортика двумя ногами одновременно, скольжение под водой.

Ноябрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Отработать длинный гребок. Почувствовать скорость при выполнении гребка. Учить вдоху при плавании кролем на груди. Научиться правильному выравниванию головы в момент дыхания.	Скольжение в сочетании с работой ног. Руки на одной линии с плечами. Выполнить гребок одной рукой, локоть держать устойчиво. Сделать вытягивающее, а затем толкающее движение, проводя рукой из глубины вверх к бедру. Увеличить скорость выполнения упражнения ближе к концу, пока рука не выпрямится у бедра. Скольжение в сочетании с работой одной рукой. Перекачиваться вверх для дыхания и тянуться вперёд нижней рукой.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Стараться не позволять выходить ноге из воды. Брызг почти не должно быть. Упражнение выполняется не быстро, но сильно. Рука должна миновать бедро. (фаза отталкивания). В момент поворота головы висок прижимать к воде (низкое погружение).
2 неделя	3-4	Отработать длинный гребок. Почувствовать скорость при выполнении гребка. Учить вдоху при плавании кролем на груди. Научиться правильному выравниванию головы в момент дыхания.	Скольжение в сочетании с работой ног. Руки на одной линии с плечами. Выполнить гребок одной рукой, локоть держать устойчиво. Сделать вытягивающее, а затем толкающее движение, проводя рукой из глубины вверх к бедру. Скольжение в сочетании с работой одной рукой. Перекачиваться вверх для дыхания и тянуться вперёд нижней рукой. Свободное плавание 3-4 мин.	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, практический.	Увеличить скорость выполнения упражнения ближе к концу, пока рука не выпрямится у бедра. В момент поворота головы висок прижимать к воде.
3 неделя	5-6	Учить слаженной работе рук и ног при плавании кролем на груди + дыхание. Закрепить скольжение на спине в сочетании с работой ног.	. Выполнять ластообразные движения ногами, стараясь повторить то же движение, что и одной ногой. Упражнения под счёт (после 6 ударов ногами включить в работу руки) + один вдох на 1 басс. Скольжение на спине с разнонаправленным положением рук.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	С вдоха можно начинать. Так легче контролировать положение головы.

неделя	7-8	Совершенствовать технику работы рук при плавании кролем на спине. Почувствовать траекторию движения руки при плавании кролем на спине. Учить командному взаимодействию.	Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Захватывать воду в кулак и отпускать у бедра. («Взял – бросил») Плавание кролем на спине. Плавание в ластах. Игра «Перестрелка».	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	Дыхание свободное, пронос руки осуществляется плавно без брызг. Амплитуда движений максимальная.
--------	-----	---	---	---	--

Декабрь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Учить слаженной работе рук и ног при плавании кролем на груди + дыхание. Закрепить скольжение на спине в сочетании с работой ног.	Выполнять ластообразные движения ногами, стараясь повторить то же движение, что и одной ногой. Упражнения под счёт (после 6 ударов ногами включить в работу руки) + один вдох на 1 басс. Скольжение на спине с разнонаправленным положением рук.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	С вдоха можно начинать. Так легче контролировать положение головы.
2 неделя	3-4	Отрабатывать длинный гребок. Почувствовать скорость при выполнении гребка. Учить вдоху при плавании кролем на груди. Научиться правильному выравниванию головы в момент дыхания.	Скольжение в сочетании с работой ног. Руки на одной линии с плечами. Выполнить гребок одной рукой, локоть держать устойчиво. Сделать вытягивающее, а затем толкающее движение, проводя рукой из глубины вверх к бедру. Скольжение в сочетании с работой одной рукой. Перекачиваться вверх для дыхания и тянуться вперёд нижней рукой. Свободное плавание 3-4 мин.	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, практический.	Увеличить скорость выполнения упражнения ближе к концу, пока рука не выпрямится у бедра. В момент поворота головы висок прижимать к воде.
3 неделя	5-6	Совершенствовать технику работы рук при плавании кролем на спине. Почувствовать траекторию движения руки при плавании кролем на спине.	Скольжение на спине с разноимённым положением рук (праваяверху, леваявнизу и наоборот). Захватывать воду в кулак и отпускать у бедра. («Взял – бросил») Плавание кролем на спине. Плавание в ластах.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Упражнение выполнять в медленном темпе под счёт 1-вынос руки из воды; 2-разворот ладонью наружу; 3-вкладывание руки в воду.
4 неделя	7-8	Элементы прикладного плавания. Воспитывать уверенность в себе. Нырания под большой надувной матрас с дополнительными заданиями. Эстафеты.	Нырнуть под матрас взять игрушку, вынырнуть с другой стороны. Плавание в ластах. Игра «Перестрелка».	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	Добиваться соблюдения правил. Обязательно осуществлять помощь и страховку при упражнениях с надувным матрасом.

Январь

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
2 неделя	1-2	Повторить и закрепить ранее пройденный материал: Учить слаженной работе рук и ног при плавании кролем на груди + дыхание. Закрепить скольжение на спине в сочетании с работой ног.	Выполнять ластообразные движения ногами, стараясь повторить то же движение, что и одной ногой. Упражнения под счёт (после 6 ударов ногами включить в работу руки) + один вдох на 1 басс. Скольжение на спине с разнонаправленным положением рук.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	С вдоха можно начинать. Так легче контролировать положение головы.
3 неделя	3-4	Отрабатывать длинный гребок. Почувствовать скорость при выполнении гребка. Учить вдоху при плавании кролем на груди. Научиться правильному выравниванию головы в момент дыхания. Совершенствовать технику работы рук при плавании кролем на спине. Почувствовать траекторию движения руки при плавании кролем на спине.	Скольжение в сочетании с работой ног. Руки на одной линии с плечами. Выполнить гребок одной рукой, локоть держать устойчиво. Сделать вытягивающее, а затем толкающее движение, проводя рукой из глубины вверх к бедру. Скольжение в сочетании с работой одной рукой. Перекатываться вверх для дыхания и тянуться вперёд нижней рукой. Свободное плавание 3-4 мин. Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Захватывать воду в кулак и отпускать у бедра. («Взял – бросил») Плавание кролем на спине	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, практический.	Увеличить скорость выполнения упражнения ближе к концу, пока рука не выпрямится у бедра. В момент поворота головы висок прижимать к воде. Упражнение выполнять в медленном темпе под счёт 1-вынос руки из воды; 2-разворот ладонью наружу; 3- вкладывание руки в воду.
4 неделя	5-6	Познакомить с техникой спортивного плавания Брасс. Элементы прикладного плавания. Воспитывать уверенность в себе. Нырания под большой надувной матрас с дополнительными заданиями. Эстафеты.	Показать новый способ плавания. Объяснить его преимущества и значимость. Нырнуть под матрас взять игрушку, вынырнуть с другой стороны. Плавание в ластах. Игра «Перестрелка».	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Добиваться соблюдения правил. Обязательно осуществлять помощь и страховку при упражнениях с надувным матрасом.

Февраль

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Вдох. Закреплять навык плавания на спине в полной координации.	Плавание с маленькой доской вдох под руку. Скольжение на спине с разнонаправленным положением рук. Плавание на спине в полной координации.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	С вдоха можно начинать. Так легче контролировать положение головы. На спине акцент на вкладывание рук.
2 неделя	3-4	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине. Учить работе ног при плавании брассом.	Плавание кролем на груди в полной координации с изменением скорости. Плавание кролем на спине с изменением темпа движения. Плавание ноги брасс с доской. Упражнение – круг на ногах. Свободное плавание 3-4 мин.	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, практический.	Сохранять амплитуду движений при увеличении скорости. В момент поворота головы висок прижимать к воде. Плавание с кругом на ногах(Разворот стоп).
3 неделя	5-6	Совершенствовать технику работы рук при плавании кролем на спине. Почувствовать траекторию движения руки при плавании кролем на спине. Учить работе ног при плавании брассом.	Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Захватывать воду в кулак и отпускать у бедра. («Взял – бросил») Плавание кролем на спине. Плавание в ластах. Плавание ноги брасс с доской. Упражнение – круг на ногах.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Упражнения для ног брассом выполнять под счёт: 1 – подтянуть пятки к ягодицам, 2- носки на себя; 3- выпрямить ноги. Ноги должны оставаться под водой.
неделя	7-8	Элементы прикладного плавания. Воспитывать уверенность в себе. Ныряния под большой надувной матрас с дополнительными заданиями. Эстафеты. Подготовка к соревнованиям.	Нырнуть под матрас взять игрушку, вынырнуть с другой стороны. Плавание в ластах. Игра «Перестрелка».	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	Добиваться соблюдения правил. Обязательно осуществлять помощь и страховку при упражнениях с надувным матрасом.

Март

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Совершенствовать технику работы рук при плавании кролем на спине. Почувствовать траекторию движения руки при плавании кролем на спине. Учить работе ног при плавании брассом.	Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Захватывать воду в кулак и отпускать у бедра. («Взял – бросил») Плавание кролем на спине. Плавание в ластах. Плавание ноги брасс с доской. Упражнение – круг на ногах.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Упражнения для ног брассом выполнять под счёт: 1 – подтянуть пятки к ягодицам, 2- носки на себя; 3- выпрямить ноги. Ноги должны оставаться под водой.
2 неделя	3-4	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине. Учить работе ног при плавании брассом.	Плавание кролем на груди в полной координации с изменением скорости. Плавание кролем на спине с изменением темпа движения. Плавание ноги брасс с доской. Упражнение – круг на ногах. Свободное плавание 3-4 мин.	Наглядный, словесный, пояснения, образные сравнения, практический.	Сохранять амплитуду движений при увеличении скорости. В момент поворота головы висок прижимать к воде. Плавание с кругом на ногах(Разворот стоп).
3 неделя	5-6	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине. Повторить работу ног при плавании способом брасс. Учить работе рук при плавании брассом.	Скольжение на спине с разноимённым положением рук (правая вверх, левая вниз и наоборот). Захватывать воду в кулак и отпускать у бедра. («Взял – бросил») Плавание кролем на спине. Плавание в ластах. Плавание ноги брасс с доской. Упражнение – круг на ногах. Упражнение – собери патроны (загребаящее движение руками) выстрел – руки вперёд.	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений	Упражнения для ног брассом выполнять под счёт: 1 – подтянуть пятки к ягодицам, 2- носки на себя; 3- выпрямить ноги. Ноги должны оставаться под водой. Так же под счёт выполнять работу руками. Движения очень короткие.
4 неделя	7-8	Элементы прикладного плавания. Воспитывать уверенность в себе. Ныряния под большой надувной матрас, выполняя длинный гребок руками. Эстафеты. Подготовка к соревнованиям.	Нырнуть под матрас взять игрушку, вынырнуть с другой стороны. Плавание в ластах. Игра «Перестрелка».	Наглядный: показ, словесный: пояснения, образные сравнения Практический : выполнение упражнений, игровой, соревновательный	Добиваться соблюдения правил. Обязательно осуществлять помощь и страховку при упражнениях с надувным матрасом.

Апрель

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закреплять плавание кролем на груди в полной координации. Учить работе ног при плавании способом брасс.	Упражнение «зеркало». Плавание кролем на груди в полной координации. (8-10 басс.) Упражнение «зеркало». Плавание под счёт. Плавание с нудлами на спине – ноги брасс.	Наглядный, словесный,	Не торопиться , при вдохе голову не поднимать. Удерживать горизонтальное положение тела в воде. Упражнение выполняется под счёт, медленно. Важно – развернуть стопы.
2 неделя	3-4	Подготовка к соревнованиям. Учить эстафетному плаванию. Учить взаимодействовать в команде. Повторить правила соревнований. Игра «Водное поло».	Разминка. Эстафеты с нудлами. Транспортировка уставшего пловца. Игра «водное поло» «Движущийся тоннель».	Наглядный, словесный. Игровой.	Удерживать горизонтальное положение тела в воде при вдохе.
3 неделя	5-6	Учить применять на практике приобретённые умения и навыки. Воспитывать уверенность в себе, решительность, ответственность.	Соревнования по плаванию на первенство детского сада среди старших дошкольников. Отборочный тур.	Наглядный, словесный. Игровой.	Организовать мероприятие (парад, расписание стартов)
4 неделя	7-8	Учить применять на практике приобретённые умения и навыки. Воспитывать уверенность в себе, решительность, ответственность	Соревнования по плаванию на первенство детского сада среди старших дошкольников. Финал. Заключительный парад.	Наглядный: показ, словесный: объяснения. Игровой.	Организовать награждение команд . Подготовить фотоотчеты.

Май

недели	№ занятия	задачи	средство	метод	Методические указания
1 неделя	1-2	Закреплять умение плавать на спине в полной координации. Учить работе ног при плавании способом брасс.	Упражнение «связанные руки», «Вертушка» Плавание с нудлами на спине – ноги брасс. То же на груди.	Наглядный, словесный,	Упражнение выполняется под счёт, медленно. Важно – развернуть стопы.
2 неделя	3-4	Учить работе ног при плавании способом брасс. Учить работе рук при плавании брассом. Учить выполнять вдох.	Плавание с нудлами на спине – ноги брасс. То же на груди. С опорой и без неё. Упражнение с колобашкой, с нудлом.	Наглядный, словесный. Игровой.	Удерживать горизонтальное положение тела в воде при вдохе.
3 неделя	5-6	Учить работе ног при плавании способом брасс. Учить работе рук при плавании брассом. Учить выполнять вдох. Учить плавать брассом в полной координации.	Плавание с нудлами на спине – ноги брасс. То же на груди. С опорой и без неё. Упражнение с колобашкой, с нудлом. Упражнение «2-1» - два гребковых движения ногами , одно – руками.	Наглядный, словесный.	Упражнение выполнять медленно, под счёт. При выполнении гребкового движения руками – вдох.
4 неделя	7-8	Учить плавать брассом в полной координации. Элементы прикладного плавания, учить правилам поведения на открытых водоёмах, как вести себя в нестандартных ситуациях.	Упражнение с колобашкой, с нудлом. Упражнение «2-1» - два гребковых движения ногами , одно – руками. «Водолазы», упражнения с большим надувным матрасом. Элементы прикладного плавания.	Наглядный: показ, словесный: объяснения. Игровой.	Инструктор осуществляет страховку при выполнении упражнений с с большим надувным матрасом

Приложение 2

Таблица для определения уровня плавательной подготовленности детей МБДОУ г. Иркутска детского сада № 162

[illegible]

Позволяет понять сколько программного материала освоено. Легко отслеживать динамику плавательной подготовленности.

2мл.гр. – 16% средний уровень; старшая группа – 55% -средний уровень;
средняя гр. – 22% средний уровень; подготовительная группа – 72% средний уровень.

Контрольные упражнения для определения уровня плавательной подготовленности детей.

- 1. Приседания до уровня подбородка, умывание, плескание.**
- 2. Выдох на границе воды. (С опорой и без опоры, с продвижением вперёд, руки прямые на воде.)**
- 3. Выдох с погружением лица в воду. (С опорой и без неё.)**
- 4. Нырание. (задержка дыхания, сбор игрушек со дна бассейна).**
- 5. Лежание на груди. («Звёздочка»).**
- 6. Скольжение на груди («Стрелочка»).**
- 7. Скольжение на груди в сочетании с работой ног по типу кроль.**
- 8. Скольжение на груди в сочетании с работой рук по типу кроль.**
- 9. Плавание способом кроль на груди с задержкой дыхания.**
- 10. Лежание, скольжение на спине с опорой. То же в сочетании с работой ног по типу кроль.**
- 11. Скольжение на спине без опоры в сочетании с работой ног.**
- 12. Плавание кролем на спине в полной координации.**
- 13. Плавание способом кроль на груди в полной координации. (вдох поворотом головы).**
- 14. Скольжение в сочетании с работой рук (брасс).**
- 15. Скольжение в сочетании с работой ног (брасс). С опорой и без неё.**
- 16. Плавание способом брасс с полной координацией.**
- 17. Скольжение в сочетании с работой ног («дельфин»).**
- 18. Плавание за счёт работы рук способом баттерфляй. В п/к.**

Протокол

Определение УПП воспитанников ДОУ

Группа _____

[illegible]

Адаптация – совокупность изменений, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды организма в условиях влияния факторов внешней среды.

Цель: *Определить уровень адаптации детей младшего дошкольного возраста к водной среде.*

Тест 10. Кратковременное лежание на воде (на груди).

Низкий – тест практически не выполнен, ребёнок выполняет меньше 6 тестовых упражнений, ребёнок не делает попыток выполнить тест.

№	Ф.Имя	№ тестового задания										Кол-во баллов	Уровень адаптации
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Саша	+	+	+	+	+						5	низкий
2	Оля	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10	высокий
3	Петя	+	+	+	+	+	+	+	+	+		9	средний

Приложение 3

❖ Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.

Змейка. Передвижение по периметру бассейна шагом, держась за поручень в одну и в другую сторону.

Как плавает рыбка. Передвижение шагом по периметру бассейна с рыбкой (игрушкой любой), держась одной рукой за поручень. Рыбка выпрыгивает из воды. Рыбка плывёт глубоко (ходьба в полуприседе, погружение до плеч).

Помоги рыбке перебраться к другому берегу. Ходьба без опоры по прямой к противоположному бортику бассейна. Рыбка вверх, рыбка в глубине.

Маленькие, большие. Приседания в воде с опорой и без неё.

Зайчата. Прыжки на месте, держась за поручень с приседанием до плеч, до подбородка.

Дождик. Стоя у бортика бассейна, поймать водичку в кулачок, поднять руки и расправить пальцы. (дождик на пальчиках). Руки впереди, над головой, капли на лицо.

Умывание. Умываются ребята. Стоя у бортика бассейна, умывание.

Умываются утята. Спрятать руки за спину и быстро коснуться носом воды.

Непослушные шарики. Опустить шарик как можно ниже и отпустить.

Кораблики. Упражнения с шариками. (Дует, дует ветерок, пароход вперёд плывёт).

❖ Игры для приобретения навыков погружения в воду.

Водичка поёт. Выдох на границе воды.

Водные мотоциклы, машинки. Катаемся на машинах, мотоциклах по сухой дороге – выдох перед собой, по лужам – выдох на границе воды».

Пройди в ворота. Пройти в обруч. Под гимнастическую палку, лежащую на воде.

Утята на рыбалке. Ловим и собираем, тонущие игрушки.

Лодки у причала на волне качало. Сгибание, разгибание рук, держась за поручень, ноги поднять. То же с погружением лица в воду.

Гонки катеров. Упражнения с плавательными досками. (Передвижения шагом, прыжками, скольжение).

Море волнуется раз... (Кратковременное лежание на воде)

❖ Игры для освоения передвижений в воде.

Медуза, поплавок. Упражнения на лежание и всплывание.

Ванька-встанька. Из положения, стоя руки вверх или вдоль туловища, сохраняя ровное положение туловища упасть в воду и быстро встать.

Акробаты. Выполнить в воде вертушку, кувырок.

Водолазы. За определённое количество времени собрать как можно больше игрушек со дна бассейна. Или кто больше соберёт игрушек за одно погружение в воду.

Буксиры. Упражнение выполняется в парах. Один из партнёров выполняет скольжение, второй буксирует его к противоположному бортику бассейна, двигаясь спиной вперёд. После чего игроки меняются ролями.

1. Игрок, выполняющий скольжение задерживает дыхание.
2. Игрок, выполняющий скольжение выполняет вдох и выдох в воду.
3. Игрок, выполняющий скольжение выполняет вдох и выдох в воду, а так же работает ногами кролем.

Торпеды. Попади в цель. Скольжение от одного бортика бассейна к другому. Каждая торпеда скользит к своему ориентиру. Упражнение выполняется поперёк бассейна.

Гонка катеров. Скольжение в сочетании с работой ног кролем с плавательной доской.

1. Не опуская лица в воду.
2. С задержкой дыхания.
3. В сочетании с дыханием. (вдох с последующим выдохом в воду).

❖ Игры для закрепления навыка скольжения.

Звёздочка.

Водолазы. За определённое количество времени собрать как можно больше игрушек со дна бассейна. Или кто больше соберёт игрушек за одно погружение в воду.

Стрелка. Скольжение на груди и на спине с отталкиванием одной ногой от бортика.

Буксир. Выполняется парами (на груди и на спине; двумя и одной руками).

Торпеды. Попади в цель. Скольжение от одного бортика бассейна к другому. Каждая торпеда скользит к своему ориентиру. Упражнение выполняется поперёк бассейна.

Тоннель. На дно бассейна ставятся обручи. Игроки по очереди выполняют скольжение в обручи. Кто дальше. Можно увеличить количество обручей, или расстояние между ними.

Катера. Игроки, держась за плавательную доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

Игры-эстафеты.

Игроки делятся на две команды приблизительно равные по силам.

Перенеси игрушки. Игроки строятся у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками)- на противоположной стороне. По сигналу первые в колонне игроки бегут к противоположному бортику, берут по одной игрушке и переносят в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

Большая звезда. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу все игроки делают большую «звезду». Выигрывает команда дольше пролежавшая на воде.

Эстафета с мячом. Игроки строятся у одного из бортиков бассейна. У первых игроков в руках мяч. На противоположной стороне находится обруч. По сигналу первые игроки плывут с мячом в руках (ноги кроль) к обручу, оставляют мяч в обруче и бегом возвращаются назад. Следующий игрок бежит за мячом, а возвращается вплавь. И т.д. Побеждает команда, игроки которой первыми справились с заданием. То же со скольжением на спине.

Встречная эстафета. Каждая команда делится пополам, игроки встают у противоположных бортиков лицом друг к другу. По сигналу первые игроки плывут на спине (ноги кроль), прижав мяч к груди или держа его сверху над головой. Далее передают мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой первыми поменяются местами.

Чья пара быстрее? Оказание помощи, уставшему пловцу. Пары игроков, располагаются у бортика бассейна. По сигналу один из игроков ложится на спину, другой выполняет поддержку под голову и начинает движение спиной вперёд к противоположному бортику бассейна, где игроки меняются местами и возвращаются к месту старта. Побеждает пара первой выполнившая задание.

❖ Игры для умелых пловцов.

«Кто первым возьмёт мяч» Игроки делятся на две команды, которые строятся у противоположных бортиков бассейна. Сначала в борьбу вступают первые игроки команд. По сигналу ведущего они начинают плыть к мячу, расположенному (брошенному инструктором) в центре бассейна. Кто первым завладеет мячом, приносит очко своей команде.

«Курьерская доставка» (встречная эстафета) Игроки делятся на две команды, но задание выполняется по очереди. На плавательную доску кладётся игрушка, по сигналу первый игрок плывёт к противоположному бортику бассейна и передаёт эстафету (плавательную доску с игрушкой) следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справилась с заданием.

«Кувырки в воде с палками» Для игры необходимы гимнастические палки. Палку положить на ступеньку (под водой) лестницы, другой конец палки в руках ведущего. Игроки делятся на две команды и по очереди выполняют кувырки кто больше. Команда, игроки которой выполнили в сумме большее количество кувырков, является победительницей.

«Передача мяча под водой» Игроки двух команд, выстраиваются параллельно друг другу, в колонны. У первых игроков в руках мяч. По сигналу они передают мяч следующему игроку, наклоняясь вперёд (ныряние). Побеждает команда, которая первой справилась с заданием (мяч у последнего игрока).

«Держи и плыви» Задача игрока – в положении лёжа на спине, удерживая в руках мяч, доплыть до противоположного бортика и вернуться обратно. Передать мяч следующему игроку.). Побеждает команда, которая первой справилась с заданием

«Салки с мячом» Выбрать водящего. По сигналу остальные игроки стараются нырнуть и уплыть подальше от водящего. Игра может проводиться на время. Побеждает игрок, который за определённое время осалит большее количество игроков. Осаленные игроки отходят к бортику бассейна.

