

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 комбинированного вида» г.о. Саранск

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете № 1
Протокол от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 258
Заведующей
МДОУ «Детский сад № 20
комбинированного вида»
_____ Н. С. Герасимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**
Срок реализации: 1 год

Булычев Михаил Викторович,
Руководитель дополнительной
образовательной программы

г. о. Саранск, 2023 г.

Паспорт программы « Дельфиненок»

(направлена на обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития)

Наименование программы	«Безопасность дошкольников»
Разработчик	Булычев Михаил Викторович
Качественная характеристика детей	Возраст детей от 5-7 лет
Цель	Обучение детей дошкольного возраста плавательным способностям, закаливание и укрепление детского организма. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.
Задачи	Содействовать: <ul style="list-style-type: none">• Формированию навыков плавания.• Совершенствованию опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.• Формированию двигательных умений и навыков.
Актуальность	Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием

ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Особенности данной программы в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин.

Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Сроки реализации программы	1 года
Вид программы	Рабочая программа дополнительного образования
Уровень реализации	ДОУ
Показатели результативности	1 Раздел. «Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами»

Выполнение подготовительных упражнений позволяет ребенку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой; вырабатываются умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.

2. Раздел «Специальные плавательные упражнения»

Важнейшая отличительная особенность предлагаемой методики состоит в том, что она предусматривает обучение специальным плавательным упражнениям на суше в начале учебного года (это связано с началом отопительного сезона в городе), а затем имитационные упражнения выполняются на занятиях избирательно. Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребёнок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа.

3. Раздел «Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»»

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

4. Раздел «Простейшие спады и прыжки в воду»

Прыжки и спады могут быть включены как составляющий элемент в содержание комплексных занятий, им может быть посвящен целый отдельный урок.

5. Раздел «Игры и развлечения в воде»

Игры и развлечения на воде используются в работе не только с новичками, но и с квалифицированными спортсменами.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения.

При организации игр и развлечений обязательно учитывают условия их проведения (глубину и температуру воды, состояния дна, наличие оборудования, инвентарь и т. д.), количество участников, их возраст, общую и специальную подготовленность.

6. Раздел .« Игры и игровые упражнения способствующие: развитию умения передвигаться в воде»

овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

7. «Игры и игровые упражнения, способствующие овладению выдохам в воду, развитию умения всплывать»

На занятиях в зале и в воде особое внимание

уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей нужно учить делать глубокий вдох так, чтобы время вдвое превышало время выдоха - это связано с особенностями дыхания в воде. Детей нужно учить задерживать дыхание на максимально возможное время. Вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плеч и обязательно через рот.

8. Раздел. «Повторение»

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс»
- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения

Наименование педагогических методик, авторы

1. Т.И. Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: «Просвещение», 1991г.
2. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПб . :- Флиант1995.
3. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
4. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
5. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.

6. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва:просвещение1984.
7. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
8. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
9. Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
10. Б.Люсеро. «Плавание 100 лучших упражнений». Москва: Эксмо 2010

1. Пояснительная записка:

- актуальность
- цели и задачи программы
- возрастные особенности детей 5-7 лет
- методы работы
- структура и форма проведения занятий
- перечень используемого материала

2. Ожидаемые результаты:

- требования к уровню знаний детей подготовительной к школе группы
- диагностическая карта уровня развития навыков

3. План работы программы по обучению детей плаванию:

- календарно-тематическое планирование и содержание изучаемого курса

4. Используемая литература и интернет-ресурсы.

Рабочая программа кружка по физическому развитию (плавание) детей 5-7 лет разработана в соответствии с ООП МДОУ «Детский сад № 20 комбинированного вида»

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физического развитие.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.

-Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).

-Федеральный закон «Об образовании в РФ».

-СанПиН 2.4.1.3049 – 13

-Устав ДОУ № 20

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф

-Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1,

п.1

-ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014

г)

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 5-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать».

Актуальность.

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность,

подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Особенности данной программы в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин.

Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

1. Цели и задачи программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плавательным способностям, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

Задачи:

- Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни при систематических занятиях по обучению плаванию.
- Формирование навыков плавания.
- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Формирование двигательных умений и навыков.
- Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций).
- Формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- Усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.
- Формирование навыков личной гигиены.
- Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде.
- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников посредством внедрения комплексного закаливания.
- Охрана и укрепление здоровья через лечебно-профилактические мероприятия в условиях детского сада.
- Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.

Срок реализации программы: 2 года

1.2 Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста:

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, 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 (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими

упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

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

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс»
- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план на 2023 – 2024 учебный год

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		Теория минуты	Практика минуты	Кол-во минут	Кол-во занятий
1	Мониторинг				
1.1	Начало учебного года	5	25	30	1
1.2	Конец учебного года	5	25	30	1
2	Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами				9
2.1	Правила поведения в бассейне и на воде	20	10	30	1
2.2	Вход в воду, держась за поручень «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. Бег вдоль бортика	10	20	30	1
2.3	Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» «Водолазы» с выдохом в воду «Кто выше?» Ходьба приставным шагом вдоль борта. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня Игра «Караси и карпы» Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.	5	25	30	1
2.4	Прыжки вдоль борта приставными шагами. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду Игровое упражнение «Поплавок» Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине Игра «Буксир». Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный	5	25	30	1
2.5	«Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Насос»	5	25	30	1

	Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них				
2.6	Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд («Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой Игра «Вода кипит» Свободные игры и скольжение	5	25	30	1
2.7	Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки. Игра «Водолазы». Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.	5	25	30	1
2.8	Прыжки вдоль борта приставными шагами Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду. Игровое упражнение «Поплавок» Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине Игра «Буксир» Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох.	5	25	30	1
2.9	Итоговое. Свободные игры и	5	25		1

	упражнения.			30	
3	Специальные плавательные упражнения				8
3.1	«Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца). Игра «Покажи пятки» «Медуза» на груди и на спине «Насос» (погружение) «Стрела». Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу	5	25	30	1
3.2	Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох Игра «Медузы» Игра «Плавучие стрелы» Игра «Вратарь». Игра «Покажи пятки»	5	25	30	1
3.3	Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох Игра «Медузы» Игра «Плавучие стрелы» Игра «Вратарь» Игра «Покажи пятки»	5	25	30	1
3.4	Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на	5	25	30	1

	<p>поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).</p> <p>Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог)</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p>				
3.5	<p>Вход в воду прыжком. Бег по бассейну, загребая руками воду</p> <p>Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).</p> <p>Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).</p> <p>«Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).</p> <p>«Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки</p> <p>«Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине</p> <p>«Поплавок»</p>	5	25	30	1
3.6	<p>Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу</p> <p>Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках(3-4 р).</p> <p>«Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).</p> <p>«Торпеда» на месте на</p>	5	25	30	1

	спине. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом). «Поплавок» Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрел.				
3.7	Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль». «Стрела» на груди и спине. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль». «Насос» (погружение с выдохом в воду). Игра в кругу «Охотники и утки»	5	25	30	1
3.8	Свободные игры и упражнения			30	1
4	Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:				8
4.1	Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд. «Торпеда» на месте с выдохом в воду «Стрела» на груди «Стрела» на спине Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине. Игра «Водолазы»	5	25	30	1
4.2	«Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом). Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль». «Торпеда» на месте с выдохом в воду Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами.	5	25	30	1

	Игровое упражнение «Винт» (без обруча). Игра «Морской бой»				
4.3	Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте с выдохом в воду. «Стрела» на груди. «Стрела» на спине Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине Игра «Водолазы»	5	25	30	1
4.4	Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль». «Стрела» на груди и спине. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду). Игра в кругу «Охотники и утки».	5	25	30	1
4.5	Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р). Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках. «Торпеда» на месте с выдохом в воду «Торпеда» на месте на спине «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом). «Поплавок». Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой»)	5	25	30	1
4.6	Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками «Медуза» на груди и спине Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох. «Стрела» на груди «Стрела» на спине с	5	25	30	1

	поддержкой (по необходимости) Игра «Передай предмет под водой». Игра «Покажи пятки»				
4.7	Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками. Упражнение «Винт» «Медуза» на груди и на спине Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох «Стрела» на груди, на спине. Игра «Водолазы»	5	25	30	1
4.8	Свободные игры и упражнения	5	25	30	1
5	Простейшие спады и прыжки в воду				6
5.1	Прыжок с бортика в воду «Торпеда» на груди. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Передай мяч под водой» Игра «Вода кипит». Игровое упражнение «Винт». Игра «Буксир»	5	25	30	1
5.2	Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками Упражнение «Винт» «Медуза» на груди и на спине. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох «Стрела» на груди, на спине. Игра «Водолазы»	5	25	30	1
5.3	Прыжок с бортика в воду «Торпеда» на груди. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд. Игра «Передай мяч под водой». Игра «Вода кипит». Игровое упражнение «Винт». Игра «Буксир»	5	25	30	1
5.4	Прыжки на двух ногах до противоположного борта	5	25	30	1

	лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи				
5.5	Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох. «Стрела» на груди. «Стрела» на спине Игра «Весёлые дельфины» Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались	5	25	30	1
5.6	Свободные игры и упражнения, плавание доступным способом	5	25	30	1
6	Игры и развлечения в воде				8
6.1	Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды Игра «Покажи пятки» «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Упражнение «Винт». Игра «Дружные ребята»	5	25	30	1
6.2	Вход в воду прыжком с борта. «Торпеда» на месте на груди и на спине Игра «Достань клад»	5	25	30	1

	«Торпеда» на груди и на спине. «Винт» Игра «Рыба и сеть»				
6.3	Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р). Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р). «Медуза» на груди и на спине. «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» - Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи.	5	25	30	1
6.4	Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) Игра «Водолазы».	5	25	30	1
6.5	Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше). Игра «Весёлые дельфины»	5	25	30	1
6.6	«Лошадки» в парах на скорость «Торпеда на груди и на спине «Морская звезда» на груди и на спине Игра «Водолазы» «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль»	5	25	30	1

	Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног				
6.7	Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи.	5	25	30	1
6.8	Игры с игрушками, упражнения по желанию	5	25	30	1
7	Игры и игровые упражнения способствующие: развитию умения передвигаться в воде				8
7.1	Прыжок в воду с борта с погружением с головой. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). «Торпеда» на груди и на спине с разливным положением рук Игра «Водолазы». Игра «Я плыву» - произвольный стиль		25	30	1
7.2	Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд. «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) Игра «Весёлые дельфины»	5	25	30	1
7.3	Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине («Торпеда» на груди и на спине (Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть). Игра «Водолазы»	5	25	30	1

7.4	<p>Прыжки около бортика «Кто выше?»</p> <p>Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох)</p> <p>«Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте</p> <p>Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).</p> <p>«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).</p> <p>Игра «Оса»</p>	5	25	30	1
7.5	<p>Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд</p> <p>Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд</p> <p>«Медуза» на груди и на спине</p> <p>«Торпеда» на груди</p> <p>Игра «Вода кипит»</p> <p>Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи</p>	5	25	30	1
7.6	<p>Бег по бассейну, загребая воду на скорость</p> <p>Игра «Передай мяч под водой»</p> <p>«Торпеда» на груди и спине с различным положением рук</p> <p>При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»</p> <p>Игра с погружением по желанию детей</p>	5	25	30	1
7.7	<p>Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду.</p> <p>Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе.</p> <p>«Стрела» на груди и на спине</p> <p>«Торпеда» на груди и на</p>			30	1

	спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль»				
7.8	Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине. «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше). Игра «Весёлые дельфины»	5	25	30	1
8	Игры и игровые упражнения, способствующие овладению выдохам в воду, развитию умения всплывать				8
8.1	Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» (3 р). «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей	5	25	30	1
8.2	Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) Игра «Водолазы».	5	25	30	1
8.3	Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине	5	25	30	1

	<p>«Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль». Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи</p>				
8.4	<p>Бег по бассейну, загребая воду на скорость. Игра «Передай мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей</p>	5	25	30	1
8.5	<p>Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине. «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль»</p>	5	25	30	1
8.6	<p>Прыжки около бортика «Кто выше?» Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох).</p>	5	25	30	1

	«Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении). Игра «Оса».				
8.7	Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой». «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей	5	25	30	1
8.8	Игры с игрушками, упражнения по желанию	5	25	30	1
9	Повторение - закрепление				8
9.1	Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей	5	25	30	1
9.2	Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть)	5	25	30	1

	Игра «Водолазы»				
9.3	Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине (. «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) Игра «Весёлые дельфины»	5	25	30	1
9.4	«Лошадки» в парах на скорость. «Торпеда на груди и на спине «Морская звезда» на груди и на спине Игра «Водолазы» «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног	5	25	30	1
9.5	Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи	5	25	30	1
9.6	Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на	5	25	30	1

	спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль».				
9.7	Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль». Игра с погружением по желанию детей	5	25	30	1
9.8	Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.	5	25	30	1

Итого: количество часов - 65

возраст детей - 5-7 лет длительность занятия -30 мин.

**Календарно-тематический план
работы кружка «Дельфиненок»**

Календарно-тематический план работы кружка «Дельфиненок»

Сентябрь

Диагностика знаний и умений детей.

Октябрь

№	Тема занятия	Кол-во часов		Дата
		Тз	Пз	
1	Правила поведения в бассейне и на воде	•	•	02.10.23г
2	Вход в воду, держась за поручень «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. Бег вдоль бортика	•	•	04.10.23г
3	Бег вдоль борта в быстром темпе, загибая воду руками Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» «Водолазы» с выдохом в воду «Кто выше?» Ходьба приставным шагом вдоль борта. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня Игра «Караси и карпы» Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.	•	•	9.10.23г
4	Прыжки вдоль борта приставными шагами. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загибая руками воду Игровое упражнение «Поплавок» Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине Игра «Буксир». Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный	•	•	11.10.23г
5	«Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загибая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Насос» Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них	•	•	16.10.23г
6	Бег по бассейну, загибая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд («Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой). Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой Игра «Вода кипит» Свободные игры и скольжение	•	•	18.10.23г
7	Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и	•	•	23.10.23г

	скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки. Игра «Водолазы». Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.			
8	Прыжки вдоль борта приставными шагами Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду. Игровое упражнение «Поплавок» Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине Игра «Буксир» Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох.	•	•	25.10.23г
9	Итоговое. Свободные игры и упражнения.	•	•	30.10.23г

Ноябрь

№	Тема занятия	Кол-во часов		Дата
		Гз	Пз	
1	«Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца). Игра «Покажи пятки» «Медуза» на груди и на спине «Насос» (погружение) «Стрела». Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу	•	•	01.11.23г
2	Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох Игра «Медузы» Игра «Плавучие стрелы» Игра «Вратарь». Игра «Покажи пятки»	•	•	08.11.23г
3	Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох Игра «Медузы» Игра «Плавучие стрелы» Игра «Вратарь» Игра «Покажи пятки»	•	•	13.11.23г

4	<p>Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль»</p> <p>«Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища</p> <p>«Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).</p> <p>Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог)</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p>	•	•	20.11.23г
5	<p>Вход в воду прыжком.</p> <p>Бег по бассейну, загребая руками воду</p> <p>Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).</p> <p>Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).</p> <p>«Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).</p> <p>«Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки</p> <p>«Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине «Поплавок»</p>	•	•	22.11.23г
6	<p>Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу</p> <p>Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках(3-4 р).</p> <p>«Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).</p> <p>«Торпеда» на месте на спине.</p> <p>«Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).</p> <p>«Поплавок»</p> <p>Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрел».</p>	•	•	27.11.23г
7	<p>Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль»</p> <p>Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды</p> <p>Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль».</p> <p>«Стрела» на груди и спине.</p> <p>Ходьба оп бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль».</p> <p>«Насос» (погружение с выдохом в воду).</p> <p>Игра в кругу «Охотники и утки»</p>	•	•	29.11.23г
8	Свободные игры и упражнения	•	•	30.11.23г

Декабрь

№	Тема занятия	Кол-во часов		Дата

		Гз	Пз	
1	Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд. «Торпеда» на месте с выдохом в воду «Стрела» на груди «Стрела» на спине Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине. Игра «Водолазы»	•	•	04.12.23г
2	«Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом). Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль». «Торпеда» на месте с выдохом в воду Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами. Игровое упражнение «Винт» (без обруча). Игра «Морской бой»	•	•	06.12.23г
3	Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте с выдохом в воду. «Стрела» на груди. «Стрела» на спине Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине Игра «Водолазы»	•	•	11.12.23г
4	Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль». «Стрела» на груди и спине. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду). Игра в кругу «Охотники и утки».	•	•	13.12.23г
5	Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р). Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках. «Торпеда» на месте с выдохом в воду «Торпеда» на месте на спине «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом). «Поплавок». Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой»)	•	•	18.12.23г
6	Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками «Медуза» на груди и спине Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох. «Стрела» на груди «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) Игра «Передай предмет под водой». Игра «Покажи пятки»	•	•	20.12.23г
7	Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками. Упражнение «Винт» «Медуза» на груди и на спине Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох	•	•	25.12.23г

«Стрела» на груди, на спине. Игра «Водолазы»			
---	--	--	--

Январь

№	Тема занятия	Кол-во часов		Дата
		Тз	Тз	
1	Прыжок с бортика в воду «Торпеда» на груди. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Передай мяч под водой» Игра «Вода кипит». Игровое упражнение «Винт». Игра «Буксир»	•	•	10.01.24г
2	Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками Упражнение «Винт» «Медуза» на груди и на спине. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох «Стрела» на груди, на спине. Игра «Водолазы»	•	•	15.01.24г
3	Прыжок с бортика в воду «Торпеда» на груди. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд. Игра «Передай мяч под водой». Игра «Вода кипит». Игровое упражнение «Винт». Игра «Буксир»	•	•	17.01.24г
4	Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи	•	•	22.01.24г
5	Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох. «Стрела» на груди. «Стрела» на спине Игра «Весёлые дельфины» Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались	•	•	24.01.24г
6	Свободные игры и упражнения, плавание доступным способом	•	•	29.01.24г

Февраль

№	Тема занятия	Кол-во часов		Дата
		Тз	Пз	
1	Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды Игра «Покажи пятки» «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Упражнение «Винт». Игра «Дружные ребята»	•	•	05.02.24г
2	Вход в воду прыжком с борта. «Торпеда» на месте на груди и на спине Игра «Достань клад» «Торпеда» на груди и на спине. «Винт» Игра «Рыба и сеть»	•	•	07.02.24г
3	Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р). Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р). «Медуза» на груди и на спине. «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» _ Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи.	•	•	12.02.24г
4	Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) Игра «Водолазы».	•	•	14.02.24г
5	Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше). Игра «Весёлые дельфины»	•	•	19.02.24г
6	«Лошадки» в парах на скорость «Торпеда на груди и на спине «Морская звезда» на груди и на спине Игра «Водолазы» «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль»	•	•	21.02.24г

	Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног			
7	Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи.	•	•	26.02.24г
8	Игры с игрушками, упражнения по желанию	•	•	28.02.24г

Март

№	Тема занятия	Кол-во Часов		Дата
		Тз	Пз	
1	Прыжок в воду с борта с погружением с головой. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). «Торпеда» на груди и на спине с разливным положением рук Игра «Водолазы». Игра «Я плыву» - произвольный стиль	•	•	04.03.24г
2	Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд. «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) Игра «Весёлые дельфины»	•	•	06.03.24г
3	Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине («Торпеда» на груди и на спине (Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть). Игра «Водолазы»	•	•	11.03.24г
4	Прыжки около бортика «Кто выше?» Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении). Игра «Оса»	•	•	13.03.24г
5	Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди Игра «Вода кипит»	•	•	18.03.24г

	Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи			
6	Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей	•	•	20.03.24г
7	Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе. «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль»	•	•	25.03.24г
8	Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине. «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше). Игра «Весёлые дельфины»	•	•	27.03.24г

Апрель

№	Тема занятия	Кол-во Часов		Дата
		Гз	Из	
1	Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» (3 р). «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей	•	•	01.04.24г
2	Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) Игра «Водолазы».	•	•	03.04.24г
3	Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя	•	•	8.04.24г

	<p>гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль». Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи</p>			
4	<p>Бег по бассейну, загребая воду на скорость. Игра «Передай мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей</p>	•	•	10.04.24г
5	<p>Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине. «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль»</p>	•	•	15.04.24г
6	<p>Прыжки около бортика «Кто выше?» Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох). «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении). Игра «Оса».</p>	•	•	17.04.24г
7	<p>Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой». «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей</p>	•	•	22.04.24г
8	<p>Игры с игрушками, упражнения по желанию</p>	•	•	24.04.24г

Май

№	Тема занятия	Кол-во Часов		Дата
		Тз	Пз	
1	Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей	•	•	06.05.24г
2	Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) Игра «Водолазы»	•	•	08.05.24г
3	Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине (. «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) Игра «Весёлые дельфины»	•	•	13.05.24г
4	«Лошадки» в парах на скорость. «Торпеда на груди и на спине «Морская звезда» на груди и на спине Игра «Водолазы» «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног	•	•	15.05.24г
5	Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи	•	•	20.05.24г
6	Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль».	•	•	22.05.24г

7	Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль». Игра с погружением по желанию детей	•	•	27.05.24г
8	Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.	•	•	29.05.24г
9	Итоговое занятие.	•	•	31.05.23г

Итого: количество часов - 65

Возраст детей: от 5-7 лет

Длительность занятия: 30 минут.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Перспективное планирование работы кружка

" Дельфиненок".

Раздел	Тема	Краткое содержание.	Дата проведения	Работа с родителями
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами	Правила поведения в бассейне и на воде	По установлению СанПин детям до 7 лет нельзя плавать при температуре воды ниже 30-32 градусов, это может вызывать переохлаждение. Нужно также учитывать правила о количестве нагрузки для детей — лучше представлять физические упражнения в игровой форме, дать ребенку привыкнуть находиться в воде. Использование игрушек и дополнительного инвентаря (надувных кругов, пробковых досок, наплечников)	октябрь	Консультация «Правила поведения на воде»
	Вход в воду, держась за поручень «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. Бег вдоль бортика	Научить детей спокойно входить в воду держась за поручень. Бегать вдоль бортиков.	октябрь	Памятка для родителей «Как научить ребенка правильно вести себя в воде»
	Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками	Научить детей бегать вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками	октябрь	Памятка для родителей по профилактике закаливания

<p>Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами</p>	<p>Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» «Водолазы» с выдохом в воду «Кто выше?» Ходьба приставным шагом вдоль борта. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня Игра «Караси и карпы» Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.</p>	<p>Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» «Водолазы» с выдохом в воду «Кто выше?» Ходьба приставным шагом вдоль борта. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня Игра «Караси и карпы» Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.</p>		<p>организма.</p>
	<p>Прыжки вдоль борта приставными шагами. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками</p>	<p>Научить детей прыжкам вдоль борта приставными шагами. Ходить по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду Игровое упражнение «Поплавок»</p>	<p>октябрь</p>	<p>Информация в родительских уголках: консультация «Игры на воде».</p>

	<p>воду Игровое упражнение «Поплавок» Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине Игра «Буксир». Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный</p>	<p>Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине Игра «Буксир». Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный</p>		
	<p>«Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперед и спиной вперед Игра «Насос» Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них</p>	<p>Научить детей ходить по бассейну загребая руками воду, лицом вперед и спиной вперед .</p>	<p>октябрь</p>	<p>Папка передвижка «Игры на воде»</p>
	<p>Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперед и спиной вперед («Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с</p>	<p>Научить детей загревать руками воду, лицом вперед и спиной вперед («Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой .</p>	<p>октябрь</p>	<p>Папка-передвижка «Безопасность вашего ребёнка на воде»</p>

	<p>головой Игра «Вода кипит» Свободные игры и скольжение</p>			
	<p>Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и</p>	<p>Научить детей ходить поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду.</p>	<p>октябрь</p>	<p>Консультация «Водные игрушки для детей»</p>

	<p>скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки. Игра «Водолазы». Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.</p>			
	<p>Прыжки вдоль борта приставными шагами Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду. Игровое упражнение «Поплавок» Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине Игра «Буксир» Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в</p>	<p>Научить детей прыжкам вдоль борта приставными шагами Ходить по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду.</p>	<p>октябрь</p>	<p>Информационный стенд: «Как обучать ребёнка безопасному плаванию»</p>

	воду – полный выдох.			
	Итоговое. Свободные игры и упражнения.		октябрь	Информационный стенд: «Как организовать досуг детей на водоеме»
Специальные плавательные упражнения	«Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца). Игра «Покажи пятки» «Медуза» на груди и на спине «Насос» (погружение) «Стрела». Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу	Научить детей прыжкам до противоположного борта на двух ногах, руки над головой		Консультация «Закаливания детей»
	Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой	Закреплять умения детей ходить по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль»	ноябрь	Папка-передвижка «Как научить ребенка перестать бояться воды»

	<p>вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох Игра «Медузы» Игра «Плавучие стрелы» Игра «Вратарь». Игра «Покажи пятки»</p>			
	<p>Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох Игра «Медузы» Игра «Плавучие стрелы» Игра «Вратарь» Игра «Покажи пятки»</p>	<p>Закреплять умения детей ходить по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Папка- передвижка «Как научить ребенка перестать бояться воды»</p>
	<p>Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами. «Торпеда» на</p>	<p>Закреплять умения детей прыгать вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами. «Торпеда» на месте –</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Консультация « Как научить детей играть на воде»</p>

<p>месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений). Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) Свободные игры с игрушками</p>	<p>держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом</p>		
<p>Вход в воду прыжком. Бег по бассейну, загребая руками воду Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох,</p>	<p>Научить детей входить в воду прыжком. Бег по бассейну, загребая руками воду Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так,</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Папка-передвижка «Как входить в воду прыжком безопасно для ребенка»</p>

	<p>повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).</p> <p>Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).</p> <p>«Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).</p> <p>«Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки</p> <p>«Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине</p> <p>«Поплавок»</p>	<p>чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).</p>		
--	---	---	--	--

	<p>Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках(3-4 р). «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м). «Торпеда» на месте на спине. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом). «Поплавок» Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрел.</p>	<p>Научить детей скользить на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках(3-4 р).</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Консультация« Как научить детей скользить по воде»</p>
	<p>Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать</p>	<p>Научить детей ходить по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль».</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Папка-передвижка «Что такое стиль «Кроль»</p>

	<p>работать ногами в стиле «Кроль». «Стрела» на груди и спине. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль». «Насос» (погружение с выдохом в воду). Игра в кругу «Охотники и утки»</p>			
	Свободные игры и упражнения	<p>Научить детей свободно играть в игры в воде и выполнять упражнения. Перестать бояться воды.</p>	ноябрь	Папка-передвижка «В какие игры можно играть на воде»
	Итоговое занятие	<p>Сформировать специальные плавательные упражнения. Научиться выполнять подготовительные упражнения на воде.</p>	ноябрь	
<p>Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:</p>	<p>Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд. «Торпеда» на месте с выдохом в воду «Стрела» на груди «Стрела» на спине Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль»</p>	<p>Уточнить знания детей, о беге по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд</p>	декабрь	Папка – передвижка: «Как подобрать одежду для плавания».

	<p>без погружения лица в воду на груди и на спине.Игра «Водолазы»</p>			
	<p>«Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом). Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль». «Торпеда» на месте с выдохом в воду Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами. Игровое упражнение «Винт» (без обруча). Игра «Морской бой»</p>	<p>Расширить сведения детей о играх в воде.</p>	<p>декабрь</p>	<p>Конкурс совместных рисунков «Вода – наш друг».</p>
	<p>Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте с выдохом в воду. «Стрела» на груди. «Стрела» на спине</p>	<p>Формировать умение бегать по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд</p>	<p>декабрь</p>	<p>Консультация «Чем занять ребенка на отдыхе на водоемах?»</p>

	<p>Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине Игра «Водолазы</p>			
	<p>Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль». «Стрела» на груди и спине. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду). Игра в кругу «Охотники и утки».</p>	<p>Закреплять знания детей о ходьбе по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль».</p>	<p>декабрь</p>	<p>Консультация «Расскажите детям о безопасности на воде»</p>
	<p>Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-</p>	<p>Закреплять умения детей скольжения на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5</p>	<p>декабрь</p>	<p>Папка передвижка «Какие игрушки выбрать для</p>

	<p>5 р). Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках. «Торпеда» на месте с выдохом в воду «Торпеда» на месте на спине «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом). «Поплавок». Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой»)</p>	<p>р). Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках. «Торпеда» на месте с выдохом в воду</p>		<p>игры на воде»</p>
	<p>Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками «Медуза» на груди и спине Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох. «Стрела» на груди «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) Игра «Передай предмет под водой». Игра «Покажи пятки»</p>	<p>Закрепить знания о ходьбе по бассейну, выполняя гребковые движения руками «Медуза» на груди и спине Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох. .</p>	<p>декабрь</p>	<p>Информационный стенд «Водные игрушки»</p>

	<p>Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками.</p> <p>Упражнение «Винт»</p> <p>«Медуза» на груди и на спине</p> <p>Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох</p> <p>«Стрела» на груди, на спине.</p> <p>Игра «Водолазы»</p>	<p>Обучить дошкольников ходьбе по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками.</p>	декабрь	<p>Консультация «Какой инвентарь для безопасного плавания лучше выбрать?»</p>
	Свободные игры и упражнения	Дать детям знания о свободных играх на воде.	декабрь	
	Итоговое занятие	Закрепление правил безопасности на воде.	декабрь	
<p>Простейшие спады и прыжки в воду</p>	<p>Прыжок с бортика в воду</p> <p>«Торпеда» на груди.</p> <p>«Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд</p> <p>Игра «Передай мяч под водой»</p> <p>Игра «Вода кипит».</p> <p>Игровое упражнение «Винт».</p> <p>Игра «Буксир»</p>	<p>Формировать представление о прыжках с бортика в воду</p> <p>«Торпеда» на груди.</p> <p>«Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд</p>	январь	<p>Консультация «Правильно одевайте детей»</p> <p>Создание семейного фотоальбома «Здоровый образ жизни нашей семьи».</p>

	<p>Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками Упражнение «Винт» «Медуза» на груди и на спине. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох «Стрела» на груди, на спине. Игра «Водолазы»</p>	<p>Закреплять умения дошкольников ходьбе по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками</p>	<p>январь</p>	<p>Консультация «Взаимная забота и помощь на водоеме».</p>
	<p>Прыжок с бортика в воду «Торпеда» на груди. «Кто вперед?» - бег по бассейну лицом вперед и спиной вперед. Игра «Передай мяч под водой». Игра «Вода кипит». Игровое упражнение «Винт». Игра «Буксир»</p>	<p>Закреплять умения прыжков с бортика в воду «Торпеда» на груди. «Кто вперед?» - бег по бассейну лицом вперед и спиной вперед.</p>	<p>январь</p>	<p>Чтение художественной литературы Н. Семёнова «Как стать «Неболейкой».</p>
	<p>Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед Игра «Весёлые</p>	<p>Закрепление у детей прыжков на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед</p>	<p>январь</p>	<p>Консультация «Если хочешь быть здоровым...»</p>

<p>дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи</p>			
<p>Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох. «Стрела» на груди. «Стрела» на спине Игра «Весёлые дельфины» Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг</p>	<p>Научить детей прыжкам вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами</p>	<p>январь</p>	<p>Консультация «Если хочешь быть здоровым»</p>

	другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались			
	Свободные игры и упражнения, плавание доступным способом	Содействовать стремлению быть здоровым душой и телом, сохранять и укреплять свое здоровье, расширять знания об играх на воде.	январь	Консультация «Безопасный отдых на воде».
	Итоговое занятие	Тест на выявление уровня знаний и умений обучающихся, степень сформированности практических умений и навыков	январь	
Игры и развлечения в воде	Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды Игра «Покажи пятки» «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди.	Закреплять знания ходьбы по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды	февраль	Консультация как оказать первую помощь на воде

	<p>Упражнение «Винт». Игра «Дружные ребята»</p>			
	<p>Вход в воду прыжком с борта. «Торпеда» на месте на груди и на спине Игра «Достань клад» «Торпеда» на груди и на спине. «Винт» Игра «Рыба и сеть»</p>	<p>Продолжить учить дошкольников основам входа в воду прыжком с борта. «Торпеда» на месте на груди и на спине</p>	<p>февраль</p>	<p>Консультация</p>
	<p>Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р). Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р). «Медуза» на груди и на спине. «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» _ Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи</p>	<p>Научить детей прыжкам на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).</p>	<p>февраль</p>	

	<p>Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) Игра «Водолазы».</p>	<p>Закрепить знания ходьбы по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине</p>	<p>февраль</p>	<p>Дид/игра «Зап решается- разрешается»</p>
	<p>Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше). Игра «Весёлые дельфины»</p>	<p>Закреплять знания детьми бега по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений).</p>	<p>февраль</p>	<p>Повторить с детьми знания сведений о играх на воде</p>
	<p>«Лошадки» в парах на скорость «Торпеда на груди и на спине «Морская звезда» на груди</p>	<p>Формировать представление дошкольников об играх на воде в парах.</p>	<p>февраль</p>	<p>Памятка для родителей "Играем вместе на водоемах".</p>

	<p>и на спине Игра «Водолазы» «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног</p>			
	<p>Прыжки на двух ногах до противоположно го борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание</p>	<p>Знакомить детей с прыжками на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд</p>	<p>февраль</p>	<p>Консультация «Как обезопасить ребенка на воде»</p>

	«стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи.			
	Игры с игрушками, упражнения по желанию	Познакомить детей с игрушками водными.	февраль	Вспомнить вместе с ребенком названия игр для игры на водоемах
Игры и игровые упражнения способствующие развитию умения передвигаться в воде	Итоговое занятие	Расширить представления детей о играх на воде, упражнениях, водных ирушках.	февраль	
	Прыжок в воду с борта с погружением с головой. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). «Торпеда» на груди и на спине с разливным положением рук Игра «Водолазы». Игра «Я плыву» - произвольный стиль	Систематизировать знания детей о прыжках в воду с борта с погружением с головой. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). «Торпеда» на груди и на спине с разливным положением рук	март	Консультация« Для чего нужно погружение в воду с головой».
	Бег по бассейну,	Напомнить основные	март	Диспут

	<p>загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд. «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) Игра «Весёлые дельфины»</p>	<p>правила бега по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд. «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений).</p>		<p>«Пример родителей один из основных факторов успешного воспитания на воде»</p>
	<p>Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине («Торпеда» на груди и на спине (Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть). Игра «Водолазы»</p>	<p>Продолжать знакомить детей с ходьбой по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд «Стрела» на груди и на спине («Торпеда» на груди и на спине (Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть).</p>	<p>март</p>	<p>Экскурсия с родителями на водоемах</p>
	<p>Прыжки около бортика «Кто выше?» Прыжки с погружением «Кто ниже?»</p>	<p>Познакомить детей с правилами прыжков около бортика «Кто выше?» Прыжки с погружением «Кто</p>	<p>март</p>	<p>«Рассматривание безопасных прыжков в воду»</p>

	<p>(при погружении делать выдох) «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении). Игра «Оса»</p>	<p>ниже?» (при погружении делать выдох) «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).</p>		
	<p>Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди</p>	<p>Познакомить детей с правилами прыжков на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд</p>	<p>март</p>	<p>Консультация: «Родителям о пользе плавания»</p>

	<p>Игра «Вода кипит»</p> <p>Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи</p>			
	<p>Бег по бассейну, загребая воду на скорость</p> <p>Игра «Передай мяч под водой»</p> <p>«Торпеда» на груди и спине с различным положением рук</p> <p>При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»</p> <p>Игра с погружением по желанию детей</p>	<p>Закреплять представления детей о беге по бассейну, загребая воду на скорость</p>	<p>март</p>	<p>Папка передвижка: «Культура плавания»</p>
<p>Игры и игровые</p>	<p>Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду.</p> <p>Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе.</p> <p>«Стрела» на</p>	<p>Учить детей соблюдать меры безопасности при прыжках около бортика с погружением и выдохом в воду.</p> <p>Ходьбе по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе.</p>	<p>апрель</p>	<p>Консультация «Умеем ли мы соблюдать меры безопасности на воде»</p>

<p>упражнения, способствующие овладению выдохом в воду, развитию умения всплывать</p>	<p>груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль»</p>			
	<p>Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине. «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше). Игра «Весёлые дельфины»</p>	<p>Закреплять умения дошкольников бега по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд «Торпеда» на месте на груди и на спине. «Медуза» на груди и на спине «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше). Игра «Весёлые дельфины»</p>	<p>апрель</p>	<p>Информационный стенд «Правила поведения на воде»</p>
	<p>Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» (3 р). «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук.</p>	<p>Формировать навык бега по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» (3 р). «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук. При выполнении</p>	<p>апрель</p>	<p>Рекомендация для родителей</p>

	<p>При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей</p>	<p>упражнения и</p>		
	<p>Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) Игра «Водолазы».</p>	<p>Учить детей соблюдать правила безопасной ходьбы по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине</p>	<p>апрель</p>	<p>Папка-передвижка «Почему дети любят купаться»</p>
	<p>Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе</p>	<p>Закреплять прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине</p>	<p>апрель</p>	<p>Консультация «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»</p>

	<p>«Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль». Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперед «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи</p>			
<p>Бег по бассейну, загребая воду на скорость. Игра «Передай</p>		<p>Учить детей бегать по бассейну, загребая воду на скорость. Игра «Передай мяч</p>	<p>апрель</p>	<p>Информация для родителей: «Что лучше, жилет?»</p>

	<p>мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей</p>	<p>под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»</p>		<p>Нарукавники или Круг?»</p>
	<p>Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине. «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения</p>	<p>Научить детей прыжкам около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине. «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль»</p>	<p>апрель</p>	<p>Информация для родителей: «Как делать искусственное дыхание»</p>

руками в стиле «Кроль»			
<p>Прыжки около бортика «Кто выше?»</p> <p>Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох).</p> <p>«Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте.</p> <p>Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).</p> <p>«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).</p> <p>Игра «Оса».</p>	<p>Формировать умения прыжков около бортика «Кто выше?»</p> <p>Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох).</p> <p>«Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте.</p> <p>Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).</p> <p>«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).</p>	апрель	Консультация «Чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти»
<p>Бег по бассейну, загребая воду на скорость</p> <p>Игра «Передай мяч под водой».</p> <p>«Торпеда» на груди и спине с различным положением рук</p>	<p>Тест на выявление уровня знаний и умений обучающихся, степень сформированности практических умений и навыков</p>	апрель	Консультация «Что читать детям о безопасности»

	<p>При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»</p> <p>Игра с погружением по желанию детей</p>			
<p>Повторение</p>	<p>Игры с игрушками, упражнения по желанию</p>	<p>Расширить знания детей о правилах поведения на воде. Реально оценивать возможную опасность и воспитывать чувство осторожности и самосохранения, прививать практические навыки поведения детей на воде во время купания и катания на плавательных средствах, при возникновении экстремальной ситуации.</p> <p>Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми.</p>	<p>май</p>	<p>Индивидуальные беседы с целью выявления волнующих вопросов, дополнений</p>
<p>Повторение - закрепление</p>	<p>Бег по бассейну, загребая воду на скорость</p> <p>Игра «Передай мяч под водой»</p> <p>«Торпеда» на груди и спине с различным</p>	<p>Закрепить бег по бассейну, загребая воду на скорость</p>	<p>май</p>	<p>Папка-передвижка «Малышам о безопасности»</p>

	<p>положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» Игра с погружением по желанию детей</p>			
	<p>Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) Игра «Водолазы»</p>	<p>Закрепить ходьбу по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть)</p>	<p>май</p>	<p>Информация для родителей «Как организовать режим дня ребёнка».</p>
	<p>Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине (. «Насос» (по 6-8</p>	<p>Закрепить бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед «Торпеда» на месте на груди и на спине «Медуза» на груди и на спине (. «Насос» (по 6-8 погружений). Игра «Чья торпеда</p>	<p>май</p>	<p>Индивидуальные беседы с целью выявления волнующих вопросов, дополнений</p>

	<p>погружений). Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) Игра «Весёлые дельфины»</p>	<p>лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше)</p>		
	<p>«Лошадки» в парах на скорость. «Торпеда на груди и на спине «Морская звезда» на груди и на спине Игра «Водолазы» «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног .</p>	<p>Дать знания о правилах проведения игр на воде.</p>	<p>май</p>	<p>Консультация «Что необходимо помнить при купании в открытых водоемах»</p>
	<p>Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной</p>	<p>Закрепить прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд</p>	<p>май</p>	<p>Памятка для родителей: «Что необходимо помнить при купании в</p>

	<p>вперёд Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит» Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи</p>	<p>Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд «Медуза» на груди и на спине «Торпеда» на груди. Игра «Вода кипит»</p>		<p>открытых водоемах». Познакомить с правилами безопасного поведения на водоеме.</p>
	<p>Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу Скользить на груди по воде,</p>	<p>Продолжать формировать навыки прыжков около бортика с погружением и выдохом в воду Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе «Стрела» на груди и на спине «Торпеда» на груди и на спине Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу Скользить на груди по воде, выполняя движения руками в стиле «Кроль».</p>	<p>май</p>	<p>Консультация «Обеспечение безопасного поведения в воде»</p>

	медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль».			
	Бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль». Игра с погружением по желанию детей	Закрепить бег по бассейну, загребая воду на скорость Игра «Передай мяч под водой» «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль».	май	Совместная работа родителей с детьми «Как обезопасить себя на воде»
	Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.	Тест на выявление уровня знаний и интересов обучающихся, степень сформированности практических умений и навыков	май	

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Распределение количества занятий по плаванию

на учебный год

Таблица 2

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов
	в неделю	в год	в неделю
Старший возраст 5 – 7 лет	2	65	60мин

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

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды.

2.1 КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Задачи: учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки.

1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).
2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).
3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).
4. «Кто выше?» (4-5 р).
5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).
6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).
7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

Занятие 2

Задачи: учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперед лицом, вперед спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремленность.

Оборудование: шайбы (другие тонущие предметы), пл.доски и игрушки для свободных игр.

1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).
2. Игра «Насос» (6-7 р).
3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперед и спиной вперед (3 м).
4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).
5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).

6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
7. Свободные игры и скольжение.

Занятие 3

Задачи: обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки.

1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).
2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (34 р).
3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).
4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м).
5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

Занятие 4

Задачи: обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.

Оборудование: полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).
3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).
4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).
5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).
6. Игра «Буксир» (3-4 р).
7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Насос» (по 5-6 погружений).
3. Игра «Медузы» (2 м).
4. «Стрела» (5 р).
5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р).
6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).

Занятие 6

Задачи: учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).
2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. «Насос» (по 5-6 погружений).
5. «Стрела» (3-4 р).

6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 7

Задачи: учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).
3. Игра «Медузы» (2 м).
4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).
5. Игра «Вратарь» (2-3 м).
6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 8

Задачи: учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком.

1. Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м).
2. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р).
3. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).
4. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).
5. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).
6. Свободные игры с игрушками.

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл.доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком.
2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).
3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).
4. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).
5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).
6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).
7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).
8. «Поплавок» (3-4 р)
9. Свободные игры и упражнения.

Занятие 10

Задачи: учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.

Оборудование: пл.доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).
2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках

(3-4 р).

3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).
4. «Торпеда» на месте на спине (1 м).
5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).
6. «Поплавок» (3 р).
7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.
8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 11

Задачи: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).
2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).
3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).
5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).
6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).
7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).
8. Свободные игры и упражнения с игрушками.

Занятие 12

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).
3. «Стрела» на груди (6-7 р).
4. «Стрела» на спине (6-7 р).
5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м)

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом).
2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).
4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).
6. Игра «Морской бой» (3-4 м).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 14

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.

Оборудование: большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).
3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).
4. «Стрела» на груди (6 раз)
5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз).

6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).
7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
8. Свободные игры на воде.

Занятие 15

Задачи: продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. Упражнение «Винт» (6-7 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).
4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р).
5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).
6. Игра «Водолазы» (4-5 м).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 16

Задачи: обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.

Оборудование: мал, резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок с бортика в воду
2. «Торпеда» на груди (4-5 р).
3. «Кто вперед?» - бег по бассейну лицом вперед и спиной вперед (2 м).
4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).
5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р).
7. Игра «Буксир» (2-3 р).
8. Свободные игры и упражнения

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперед, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

Оборудование: два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед (по 2 р).
2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперед (3-4 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
4. «Торпеда» на груди (3-4 р).
5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).
7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

Занятие 18

Задачи: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперед; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).
2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).
3. «Стрела» на груди (4-5 р).
4. «Стрела» на спине (4-5 р).

- Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
- Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).
- Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 19

Задачи: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.

Оборудование: обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
- «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).
- Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
- «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
- «Торпеда» на груди (3-4 р).
- Упражнение «Винт» (6-7 р).
- Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
- Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 20

Задачи: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- Вход в воду прыжком с борта.
- «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).
- Игра «Достань клад» (3-4 р).
- «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).
- «Винт» (6-7 р).
- Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
- Свободные игры и упражнения.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
- «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
- «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
- Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).
- Игра «Водолазы» (3-4 м).
- Свободные упражнения и игры с игрушками.

Занятие 22

Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
- «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).
- «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).
- «Насос» (по 6-8 погружений).
- Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).
- Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
- Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

Занятие 23

Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м).
2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).
4. Игра «Плавающие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в заданном направлении (2-3 м).
5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).
6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.

Занятие 24

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).
2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).
3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. Игра «Водолазы» (4-5 м).
5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).
6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)
7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).
8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).
3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).
4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).
5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Свободное плавание и игры.

Занятие 26

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).
5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).
6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).
7. Игры с игрушками, произвольное плавание.

Занятие 27

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта с погружением с головой.
2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).
3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).
4. Игра «Водолазы» (3-4 м).
5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).
6. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками

Занятие 28

Задачи: закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).
2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).
3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).
4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).
5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).
6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом индивидуальных особенностей воспитанников

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуемые формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

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

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: - комплекс подводящих упражнений; - элементы «сухого плавания».

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

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

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

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

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

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

3. Организационный раздел

3.1 Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Освоение навыков спортивно-оздоровительного плавания, уровень его оздоровительного влияния на организм детей зависит от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа;

- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды;
- вода должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования для занятий в воде – плавательная доска, обручи, мячи пластмассовые, обычные мячи, резиновые кольца , тонущие и плавающие игрушки. • Наличие инвентаря для занятий на суше - гимнастическая палка, гимнастическая скамейка , маты, шведская стенка, мячи.
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлепанцы на рифленой подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания.

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях.

Наглядные пособия.

Плакаты по плаванию, наглядная агитация

. Инструкции по правилам гигиены и по технике безопасности поведения в бассейне в картинках

Список литературы.

1. Т.И. Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: «Просвещение», 1991г.
2. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПб . :-Флиант1995.
3. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
4. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
5. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.
6. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва:просвещение1984.
7. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
8. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
9. Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
10. Б.Люсери. «Плавание 100 лучших упражнений». Москва: Эксмо 2010