

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №73» НМР РТ

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете  
протокол № 1 от «31 » 08 2023.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида №73»

Р.И.Мухаметгареева

Вводится в действие на основании  
Приказа № 44 от «1 » 09 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида № 73»**

**Кружок по обучению детей спортивному плаванию  
«Весёлые дельфинята»**

г.Нижнекамск  
Республика Татарстан

# **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>2</b>
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1. Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1.1. Цель и задачи Программы .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1.3. Планируемые результаты .....</b>	<b>5</b>
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1. Общее положение .....</b>	<b>6</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>9</b>
<b>3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды .....</b>	<b>9</b>
<b>3.2. Учебно-материальное обеспечение .....</b>	<b>9</b>
<b>3.3. Планирование образовательной деятельности детей (4-5 ЛЕТ)..</b>	<b>11</b>
<b>3.4. Планирование образовательной деятельности детей (5-6 ЛЕТ)</b>	<b>13</b>
..	
<b>3.5. Планирование образовательной деятельности детей (6-7 ЛЕТ)</b>	<b>15</b>
..	
<b>3.6. Перечень литературных источников .....</b>	<b>17</b>
<b>4. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>18</b>
Приложение 1	
<b>Календарное планирование .....</b>	<b>(4-5 19 ЛЕТ)</b>
Приложение 1	
<b>Календарное планирование .....</b>	<b>(5-6 ЛЕТ) 38</b>
Приложение 2	
<b>Календарное планирование .....</b>	<b>(6-7 53 ЛЕТ)</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Программа по обучению детей дошкольного возраста спортивным видам плавания «Веселые дельфинята» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО, Стандарт).

Основное предназначение программы обучение спортивным видам плавания: аквааэробика, синхронное плавание, дайвинг, прикладное плавание, водное поло, повороты и прыжки в бассейн, укрепление здоровья дошкольников, гармоническое физическое развитие, формирование устойчивого интереса к плаванию.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания ребёнка. Благодаря тому, что в воде тело человека в несколько раз легче, плавание прекрасно развивает и укрепляет мышечную систему: укрепляются органы дыхания, формируется опорно–двигательный аппарат.

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 лечебной гимнастике плавание применяют в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений осанки детей. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Плавание развивает такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Занятия плаванием благотворно влияет на формирование его личности, физических и волевых качеств, укрепляется нервная система.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность, ориентировка в пространстве, увеличивается выносливость, совершенствуются двигательные навыки.

Физическая подготовка детей на суше перед входом в воду направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками, повышение функциональных возможностей, работоспособности, развитие физических качеств. В процессе выполнения упражнений на суше закладывается фундамент необходимой разносторонней подготовленности, на основе которого в дальнейшем удаётся добиться высокого уровня специальной подготовленности. Упражнения на суше готовят сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы к работе детей в воде, повышают эффективность плавания.

## **Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями и дополнениями от 27.08.2015г.).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384). Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).
10. Устав МБДОУ № 73
11. Лицензия (№9446, серия 16Л01 № 0005519 от 01.02.2017 г. на право осуществления образовательной деятельности, срок действия – бессрочно).

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

### **1.1.1. Цели и задачи Программы**

Данная программа направлена на обучение детей дошкольного возраста 4-7 лет спортивным видам плавания: аквааэробика, синхронное плавание, дайвинг, прикладное плавание, водное поло, повороты и прыжки в бассейн, спортивные виды плавания. Срок реализации 3 года.

Целью Программы является содействие оздоровлению и закаливанию детского организма, обучение детей дошкольного возраста спортивным способам плавания, создание основы для разностороннего физического развития и всестороннего развития личности ребёнка.

Программа имеет следующую структуру: титульный лист, пояснительная записка, учебный план, методическая часть, перечень информационного обеспечения.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде, обучая спортивным способам плавания;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями,
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- формирования навыков безопасного поведения.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

- **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия должны проводиться в определенной системе. Следует помнить: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- **ДОСТУПНОСТЬ.** Объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение. Физическая нагрузка должны быть доступны детям.
- При проведении занятий следует руководствоваться принципом: «От простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».
- **АКТИВНОСТЬ.** Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.
- **НАГЛЯДНОСТЬ.** Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное

изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание.

– **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.

### **1.1.3. Планируемые результаты**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

- передвижения в воде различными способами;
- выполнение выдохов в воду;
- ориентирование в воде с открытыми глазами;
- погружение в воду с опорой и без опоры;
- скольжение на груди и на спине;
- плавание способом брасс;
- плавание способом кроль на груди;
- плавание способом кроль на спине;
- плавание способом дельфин;
- плавание при помощи плавательных средств;
- повороты при плавании на груди и на спине;
- использование элементов прикладного плавания;
- умение использовать элементы дайвинга;
- повороты в воде разными способами;
- овладение элементов аквааэробики и синхронного плавания;
- прыжки в воду;
- освоение игры «Водное поло».

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

## **2.1. Общее положение**

В содержательном разделе представлены:

- описание спортивных видов плавания;
- условия реализации;
- структура, последовательность освоения спортивных способов плавания;

Способы плавания разнообразны, но детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать способам плавания – кроль на груди, кроль на спине и брасс, дельфин.

Спортивные виды плавания детей дошкольного возраста, представленные в программе по обучению детей дошкольного возраста спортивным видам плавания «Веселые дельфинята»:

**КРОЛЬ НА ГРУДИ** – самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики – экономичности и эффективности гребковых движений, он наиболее приемлемый в обучении плаванию детей.

**Кроль** – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо пловца почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

**КРОЛЬ НА СПИНЕ** – по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела в воде и изменением ведущих конечностей – основой согласования движений является работа ног.

**Кроль на спине** – похож на перевернутый кроль на груди – пловец выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх - вниз). Лицо пловца постоянно находится над водой, что делает этот способ плавания очень удобным для передвижения по воде. Это не самый быстрый стиль плавания, но плыть им можно быстрее, чем брассом.

**БРАСС НА ГРУДИ** – принято сравнивать движения с движениями лягушки. Для некоторых детей плавание этим способом оказывается доступнее, чем плавание кролем.

**Брасс** – стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперёд, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости и одного вдоха и выдоха ртом.

**ДЕЛЬФИН – СКОРОСТНОЙ БАТЕРФЛЯЙ** – стиль плавания на груди, при плавании которым пловец выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками пловец совершает мощный широкий гребок, при выполнении которого верхняя часть корпуса приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные удары ногами «от таза».

Этот стиль считается вторым по скорости после кроля на груди. Способ плавания **дельфин** является скоростной разновидностью стиля баттерфляй. Техники плавания способом дельфин отличается движением ног: они движутся в вертикальной плоскости вверх и вниз (наподобие движений дельфины хвоста).

В обучении применяется групповая индивидуализация. Смысл её в том, что занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти движения по-разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребёнком в различной последовательности и дозировке. Этот приём позволяет повысить моторную плотность занятий и заинтересованность детей.

**АКВААЭРОБИКА** - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: занятия под музыку, упражнения в воде с предметами и без, активные развлечения. Одной из особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде.

**СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ** - парное или командное выполнение сложных технических элементов в искусственном водоеме, под музыкальное сопровождение.

**ДАЙВИНГ (подводное плавание)** - погружение и плавание под водой в специальном костюме и со специальным снаряжением, которое обеспечивает человека необходимым запасом воздуха.

**ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ** - способность человека держать равновесие в воде, то есть владеть навыками плавания и осуществлять в воде передвижение, преодоление множества преград в воде, подразумевающее, например, спасение людей, плавание с использованием любых подручных средств.

**ПОВОРОТЫ** – неотъемлемая часть плавания в любом стиле, отлично примененная техника разворота в обратную сторону поможет поддержанию высокой скорости заплыва, ритма, психологической уверенности спортсмена, даже увеличению быстроты заплыва. Выполнение поворота условно делят на фазы: подплывание к стенке и касание (или подход), вращение, отталкивание, скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

Можно разделить на открытые и закрытые.

Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна.

При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха.

**ПРЫЖКИ В ВОДУ** - с бортика или с вышки; парные или одиночные.

**ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ВОДНОЕ ПОЛО** - спортивная командная игра, которая проводится в воде, одновременно в игре участвуют две команды, задача которых забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры.

## **Условия реализации**

Возраст детей: 4 - 7 лет

Срок реализации: 3 года (октябрь- апрель)

Продолжительность деятельности: 25-30 минут

Форма работы: групповая, один раз в неделю (4 занятия в месяц)

## **Структура**

**1. Подготовительная часть** проводится на сухе и представляет собой разминку: 3-5 минут.

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные, имитационные движения;
- дыхательные упражнения;

**2. Основная часть** проводится в воде, у детей формируются плавательные умения и навыки: 15-20 минут.

- упражнения на дыхание;
- разучивание новых движений, закрепление пройденного материала;
- разучивание и совершенствование техники плавания разными стилями;
- отработка согласованности движений;

**3. Заключительная часть – 5 минут.**

- игры, свободное плавание;
- упражнения на расслабление.

## **Последовательность освоения спортивных способов плавания**

1. Формирование (при помощи показа и пояснений) представления о конкретном спортивном виде плавания в целом.
2. Разучивание отдельных движений.
3. Разучивание движений рук:
  - на сухе и стоя в воде;
  - с использованием опоры на месте и в движении;
  - с использованием опоры на месте и в движении в согласовании с дыханием;
  - плавание, совершая гребковые движения руками.
4. Разучивание движений ног:
  - на сухе (имитация) и с опорой на месте в воде;
  - в скольжении с опорой и без опоры руками, с задержкой дыхания;
  - в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.
5. Разучивание способа плавания в целом, отработка согласованных движений рук, ног.
6. Совершенствование плавания в полной координации движений.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) бассейна соответствует критериям ФГОС ДО и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

Бассейн и разминочный зал оснащён стационарным, традиционным и нетрадиционным оборудованием. В разминочном зале проводятся сухие тренировки перед выходом на воду. Физкультурное оборудование и пособия, размещены вдоль стен, максимально освобождая полезную площадь для упражнений с использованием различных выносных пособий. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

РППС бассейна укомплектована с учётом реализуемых программ ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками.

Все элементы РППС (физкультурное оборудование и пособия) отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

#### **3.2. Учебно-материальное обеспечение**

<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>		
<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Количество</b>
1.	Свисток	1
2.	Бубен	1
3.	Секундомер механический	1
4.	Термометр комнатный	3
5.	Термометр для воды	1
6.	Резиновые дорожки 0,50 м	3
7.	Резиновая дорожка 2 м	1
8.	Лестница (для входа и выхода из чаши бассейна)	1
9.	Скамейка гимнастическая деревянная	1
10.	Контейнеры для инвентаря	4
11.	Контейнеры для хранения игрушек	9
12.	Шкаф для спортивного инвентаря	1

	(разминочный зал)	
13.	Стеллаж для игрушек (бассейн)	1
14.	Магнитофон (аудиозаписи)	1
15.	Часы настенные	1

### **ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ**

<b>№</b>	<b>Название (бассейн)</b>	<b>Количество</b>
1.	Доски для плавания (пластмассовые)	12
2.	Доски для плавания (пенопластовые)	12
3.	Надувные круги	3
4.	Мячи резиновые (средние)	6
5.	Набор тонущих игрушек	2
6.	Набор плавающих игрушек	3
7.	Обруч плавающий горизонтальный	3
8.	Нудлы для плавания	6
9.	Ласты детские	2
10.	Жилеты плавательные	2
11.	Нарукавники для плавания	

### **НАГЛЯДНО-ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ, ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ**

<b>№</b>	<b>Название</b>
1.	<b>Плакаты по обучению плаванию:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скольжение на груди</li> <li>• скольжение на спине</li> <li>• плавание способом кроль на груди</li> <li>• плавание способом кроль на спине</li> <li>• плавание способом брасс</li> </ul>

### **3.3. Планирование образовательной деятельности по обучению детей спортивным видам плавания «Веселые дельфинята» (4-5 ЛЕТ)**

Октябрь	<p>Познакомить детей с правилами поведения в бассейне.</p> <p>Учить различным видам передвижений, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>Учить ориентироваться в пространстве бассейна.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Воспитывать безбоязненное отношение к воде, организованность, смелость.</p> <p>Развивать силовые качества.</p> <p>Способствовать формированию навыков личной гигиены.</p> <p><b>Аквааэробика.</b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Комплекс упражнений под музыку с предметами и без.</p>
Ноябрь	<p>Учить самостоятельно входить в воду, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить упражнениям на погружение лица в воду (до подбородка, до носа, с головой), выдоху в воду.</p> <p>Учить работе рук как при плавании брасс.</p> <p>Ознакомить с упражнениями, помогающими всплытию.</p> <p>Закреплять передвижения в воде различными способами.</p> <p>Учить контролировать свои движения.</p> <p>Воспитывать инициативность и находчивость.</p> <p>Развивать, двигательные навыки и нравственно-волевые качества.</p> <p><b>Синхронное плавание.</b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Выполнение групповых и парных движений и упражнений.</p>
Декабрь	<p>Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде,</p> <p>Учить выполнять долгий выдох в воду.</p> <p>Учить принимать безопорное положение, скользить по воде.</p> <p>Учить работе ног, как при плавании кроль на груди.</p> <p>Совершенствовать передвижения в воде.</p> <p>Воспитывать сознательность, активность.</p> <p>Развивать двигательные способности детей, координацию.</p> <p><b>Дайвинг.</b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Задержка дыхания, погружение в воду в плавательных очках, погружение в замкнутое пространство.</p>
Январь	<p>Учить скольжению на груди, оттолкнувшись от стенки бассейна.</p> <p>Учить принимать безопорное положение на груди с</p>

	<p>подвижной опорой.</p> <p>Учить открывать глаза в воде.</p> <p>Закреплять опускание лица в воду.</p> <p>Закреплять работу рук как при плавании брасс.</p> <p>Закреплять работу ног как при плавании кроль на груди.</p> <p>Совершенствовать передвижения в воде разными способами.</p> <p>Повышать эмоциональное состояние детей и активность.</p> <p>Воспитывать смелость, самостоятельность.</p> <p>Развивать координацию в пространстве.</p> <p><b>Прикладное плавание.</b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Плавание с опорой, преодоление препятствий, спасение утопающих.</p>
Февраль	<p>Погружаться в воду с головой, с открытыми глазами, доставать предметы со дна бассейна.</p> <p>Закреплять длительный выдох в воду.</p> <p>Закреплять скольжение на груди.</p> <p>Закреплять работу рук как при плавании брасс.</p> <p>Закреплять умение работать руками как при плавании брасс, и ногами как при плавании кроль на груди.</p> <p>Развивать силу, ловкость, выносливость.</p> <p>Воспитывать чувство коллективизма, решительность, уверенность в своих силах.</p> <p><b>Водное поло.</b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Игры в командах.</p>
Март	<p>Скольжение на груди, оттолкнувшись от бортика.</p> <p>Скольжение на груди с работой ног, как при плавании кроль с подвижной опорой.</p> <p>Закреплять погружение в воду с открытыми глазами и доставать предметы.</p> <p>Плавание облегченным способом,</p> <p>Учить различным спускам в воду с бортика бассейна.</p> <p>Воспитывать инициативу, самостоятельность.</p> <p>Развивать физические и нравственно-волевые качества.</p> <p><b>Повороты и прыжки в бассейн</b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p>
Апрель	<p>Проверить освоение детьми программного материала через тестовые задания.</p> <p>Побуждать плавать самостоятельно.</p> <p>Приучать детей правильно оценивать свои достижения.</p> <p>Воспитывать сознательность, активность.</p> <p>Развивать скорость.</p> <p><b>Спортивные виды плавания (соревнования)</b></p> <p>Эстафета, игровые упражнения, дидактические игры.</p>

### 3.4. Планирование образовательной деятельности по обучению спортивным видам плавания «Веселые дельфинята» 5 – 6 ЛЕТ

Октябрь	<p>Напомнить правила поведения в бассейне.</p> <p>Диагностика плавательных умений и навыков.</p> <p>Погружение в воду с головой.</p> <p>Погружение с открытыми глазами.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.</p> <p>Воспитывать настойчивость, смелость.</p> <p>Способствовать формированию навыков личной гигиены.</p> <p><b><i>Аквааэробика.</i></b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Комплекс упражнений под музыку с предметами и без</p>
Ноябрь	<p>Погружение в воду с открытыми глазами, с доставанием предметов.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Выдохи в воду сериями.</p> <p>Работа рук способом брасс.</p> <p>Работа ног способом кроль на груди.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве, двигательные навыки и нравственно-волевые качества</p> <p>Учить контролировать свои движения</p> <p>Воспитывать интерес, дисциплинированность</p> <p><b><i>Синхронное плавание.</i></b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Выполнение групповых и парных движений и упражнений.</p>
Декабрь	<p>Погружение в воду с открытыми глазами, с доставанием предметов</p> <p>Скольжение на груди и на спине.</p> <p>Плавание облегченным способом брасс.</p> <p>Работа ног способом кроль на груди.</p> <p>Плавание облегченным способом кроль на груди.</p> <p>Развивать двигательные способности</p> <p>Воспитывать сознательность, активность</p> <p><b><i>Дайвинг.</i></b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Задержка дыхания, погружение в воду в плавательных очках, погружение в замкнутое пространство.</p>

Январь	<p>Погружение в воду с открытыми глазами.</p> <p>Плавание способом брасс.</p> <p>Скольжение на груди и спине при помощи плавательной доски.</p> <p>Плавание облегченным способом кроль на груди.</p> <p>Повышать эмоциональное состояние детей и активность</p> <p>Развивать стремление к активной деятельности</p> <p>Воспитывать находчивость, самостоятельность</p> <p><b><i>Прикладное плавание.</i></b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Плавание с опорой, преодоление препятствий, спасение утопающих.</p>
Февраль	<p>Погружение в воду с открытыми глазами.</p> <p>Скольжение на груди и на спине.</p> <p>Плавание способом брасс.</p> <p>Плавание способом кроль на груди.</p> <p>Учить анализировать и оценивать свои достижения</p> <p>Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость</p> <p>Воспитывать решительность, уверенность в своих силах</p> <p><b><i>Водное поло.</i></b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Игры в командах.</p>
Март	<p>Погружение в воду с открытыми глазами.</p> <p>Плавание при помощи плавательной доски.</p> <p>Плавание способом брасс.</p> <p>Плавание способом кроль на груди.</p> <p>Плавание способом кроль на спине.</p> <p>Развивать физические и нравственно-волевые качества.</p> <p>Воспитывать инициативу, самостоятельность.</p> <p><b><i>Повороты и прыжки в бассейн</i></b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p>
Апрель	<p>Плавание способом брасс.</p> <p>Плавание способом кроль на груди.</p> <p>Плавание способом кроль на спине.</p> <p>Развивать физические и нравственно-волевые качества.</p> <p>Учить анализировать и оценивать свои достижения</p> <p>Воспитывать стремление к совершенству</p> <p>Совершенствование плавательных умений и навыков</p> <p><b><i>Спортивные виды плавания (соревнования)</i></b></p> <p>Эстафета, игровые упражнения, дидактические игры.</p>

**3.5. Планирование образовательной деятельности по обучению детей спортивным видам плавания «Веселые дельфинята» (6-7) ЛЕТ**

Октябрь	<p>Напомнить правила поведения и технику безопасности в бассейне.</p> <p>Диагностика плавательных умений и навыков.</p> <p>Погружение в воду с открытыми глазами.</p> <p>Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.</p> <p>Воспитывать настойчивость, смелость.</p> <p>Способствовать формированию навыков личной гигиены <b>Аквааэробика</b>.</p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Комплекс упражнений под музыку с предметами и без</p>
Ноябрь	<p>Выдохи в воду.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Плавание облегченным способом брасс.</p> <p>Плавание облегченным способом кроль на груди (без выноса рук).</p> <p>Открывание глаз в воде.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве, двигательные навыки и нравственно-волевые качества.</p> <p>Учить контролировать свои движения.</p> <p>Воспитывать интерес, дисциплинированность.</p> <p><b>Синхронное плавание.</b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Выполнение групповых и парных движений и упражнений.</p>
Декабрь	<p>Выдохи в воду сериями.</p> <p>Скольжение на груди и на спине.</p> <p>Скольжение на груди и на спине с плавательной доской.</p> <p>Плавание способом брасс.</p> <p>Плавание способом кроль на груди.</p> <p>Погружение в воду с открытыми глазами.</p> <p>Развивать двигательные способности.</p> <p>Воспитывать сознательность, активность.</p> <p><b>Дайвинг.</b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Задержка дыхания, погружение в воду в плавательных очках, погружение в замкнутое пространство.</p>
Январь	<p>Погружение в воду с открытыми глазами.</p> <p>Выдохи в воду с поворотом головы.</p>

	<p>Прикладное плавание.</p> <p>Плавание способом брасс.</p> <p>Плавание способом кроль на груди.</p> <p>Повышать эмоциональное состояние детей и активность</p> <p>Развивать стремление к активной деятельности</p> <p>Воспитывать находчивость, самостоятельность</p> <p><b><i>Прикладное плавание.</i></b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Плавание с опорой, преодоление препятствий, спасение утопающих.</p>
Февраль	<p>Обучать смене стилей плавания;</p> <p>Плавание способом брасс.</p> <p>Плавание способом кроль на груди.</p> <p>Плавание способом дельфин.</p> <p>Сочетание выдохов в воду с работой рук.</p> <p>Учить анализировать и оценивать свои достижения</p> <p>Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость</p> <p>Воспитывать решительность, уверенность в своих силах</p> <p><b><i>Водное поло.</i></b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p> <p>Игры в командах.</p>
Март	<p>Плавание способом брасс.</p> <p>Плавание способом кроль на груди.</p> <p>Плавание способом кроль на спине.</p> <p>Повороты при плавании брасс, кроль.</p> <p>Согласование выдохов при плавании.</p> <p>Развивать скоростно – силовые качества.</p> <p>Воспитывать инициативу, самостоятельность</p> <p><b><i>Повороты и прыжки в бассейне</i></b></p> <p>Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.</p>
Апрель	<p>Плавание способом брасс.</p> <p>Плавание способом кроль на груди.</p> <p>Плавание способом кроль на спине.</p> <p>Плавание способом дельфин.</p> <p>Смена стилей плавания.</p> <p>Развивать физические и нравственно-волевые качества.</p> <p>Воспитывать стремление к совершенству.</p> <p><b><i>Спортивные виды плавания (соревнования)</i></b></p> <p>Эстафета, игровые упражнения, дидактические игры.</p>

### **3.6. Перечень литературных источников**

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.
2. Воронова Е .К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. - С – П б.: - Детство – пресс. - 2010.
3. Т.И.Осокина Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с., ил.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Книга для воспитателей детского сада и родителей. М. Просвещение 1991г. 159 с.:
8. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с.336
9. Пищикова, Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : занятия, игры, праздники / Пищикова Н. Г. - Москва : Скрипторий 2003, 2008. - 86, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-98527-098-3
10. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви: метод. пособие для дошк. образоват. Учреждений [Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н.] – М.: Обруч, 2010. – 208 с.: ил. – Авт. Указаны на обороте тит. л. – ISBN 978-5-904810-05-4.

#### **4. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Дополнительная образовательная программа по обучению детей дошкольного возраста спортивным видам плавания «Веселые дельфинята» задает цели, задачи, организацию образовательной деятельности и содержание образования детей дошкольного возраста.
2. Реализация программы обеспечивает права ребенка на социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие.
3. Программа предназначена для использования дошкольным образовательным учреждением.

**Календарно-тематическое планирование обучение детей спортивным видам плавания «Веселые дельфинята» (4-5 ЛЕТ)**

	<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>
<b>Октябрь</b>		<i><b>Аквааэробика.</b></i>
	1	Знакомство с водой
	2	Путешествие утят
	3	Веселые лягушата
	4	Прогулка на речку
<b>Ноябрь</b>		<i><b>Синхронное плавание.</b></i>
	5	Прячемся под воду
	6	Кто как передвигается
	7	Смелые ребята
	8	Волны на море
<b>Декабрь</b>		<i><b>Дайвинг.</b></i>
	9	Скольжение на груди
	10	Открываем глаза под водой
	11	Море волнуется
	12	Водолазы
<b>Январь</b>		<i><b>Прикладное плавание</b></i>
	13	Стрелочки в воде
	14	Торпеды в воде
	15	Крокодилы на охоте
	16	На буксире
<b>Февраль</b>		<i><b>Водное поло</b></i>
	17	Медузы резвятся
	18	Кто быстрее
	19	Веселые пузыри
	20	Лодочки плывут
<b>Март</b>		<i><b>Повороты и прыжки в бассейне</b></i>
	21	Повороты в воде
	22	Водолазы
	23	Веселые прыжки
	24	Поезд в туннель
<b>Апрель</b>		<i><b>Спортивные виды плавания (соревнования)</b></i>
	25	Любопытные рыбки
	26	Кто как плавает
	27	Веселые дельфины
	28	Пловцы

## **ОКТЯБРЬ**

Познакомить детей с правилами поведения в бассейне.

Учить различным видам передвижений, преодолевая сопротивление воды.

Учить ориентироваться в пространстве бассейна.

Развивать координацию движений.

Воспитывать безбоязненное отношение к воде, организованность, смелость.

Развивать силовые качества.

Способствовать формированию навыков личной гигиены.

### **Аквааэробика.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Комплекс упражнений под музыку с предметами и без

### **Октябрь I неделя ЗНАКОМСТВО С ВОДОЙ**

#### **Задачи:**

- вызвать у детей интерес к занятиям плаванием;
- приступить к освоению с водой;
- ознакомить со свойствами воды;
- учить передвигаться в бассейне;
- воспитывать безбоязненное отношение к воде;
- познакомить с

#### **Аквааэробикой.**

1. Вход в воду.
2. Передвижения в воде шагом, с ВПК.
3. Легкий бег, держась за поручень.
4. «Спрячемся под воду», окунаться в воду (3-4 р)
5. «Фонтан», дуть на воду, чтобы были брызги (2-3 раза)
6. «Принеси игрушку», ходьба и бег за плавающей игрушкой (4-5 раз)
7. «Веселые волны», выполнять руками движения вправо-влево (0,30-1 мин)
8. Самостоятельные игры с игрушками (1-2 м);
9. Упражнения под музыку около бортика: «Волны на море», «Лягушки танцуют»
10. Выход из воды.

### **Октябрь II неделя ПУТЕШЕСТВИЕ УТЯТ**

#### **Задачи:**

- познакомить с разными способами плавания - кроль на груди, брасс;
- продолжать учить самостоятельно передвигаться в различных положениях;
- развивать координацию движений;
- воспитывать безбоязненное отношение к воде;

#### **Аквааэробика с мячом**

1. Вход в воду.
2. Передвижения в воде шагом, бегом, держась за поручень.
3. «Утка и утят», ходьба в полуприседе, в полном приседе (1 круг).
4. «Фонтаны» (брьзги водой 0,30-1 мин)
5. «Утятта прячутся под воду», (3-4 р).
6. Игра «Маленькие и большие волны» (1-2 м).
7. «Крокодилы», ходьба на руках на мелком месте.  
(1-2м)
8. «Лодочки плывут», ходьба с

	<p>9. вытянутыми вперед руками (0,30-1 мин)</p> <p>10.«Моторчики ногами», держась за</p> <p>11. поручень работать ногами вверх-вниз</p> <p>12. Свободные игры с игрушками;</p> <p>13. Упражнения под музыку с мячом: «Спрячь мячик» опускать мяч под воду и медленно поднимать его вверх (4—5 раз). «Волны на море» махи полукругом вправо-влево.</p> <p>«Лодочки плывут» ходьба в полуприседе, с мячом,</p> <p>вытянув руки вперед.</p> <p>14. Выход из воды.</p>
--	--

### **Октябрь III неделя ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШАТА**

#### **Задачи:**

- учить детей делать вдох и задерживать дыхание;
  - продолжать учить самостоятельно передвигаться в различных положениях;
  - развивать ориентировку в пространстве;
  - воспитывать чувство коллектизма, дисциплинированность;
- Aквааэробика в парах*

1. Вход в воду самостоятельно.
2. «Веселые лягушата», различные передвижения в воде ( 1-2 мин).
3. «Надуй шарик», вдох- надуть щеки- задержать дыхание (5—6 раз).
4. «Лягушата прячутся под воду» приседать, пытаясь опускать лицо в воду. (3-4 раза).
5. «Фонтаны» (1-2 мин).
6. «Моторчики ногами», работа ног вверх-вниз
7. «Принеси игрушку» (3-4 раза).
8. Самостоятельные игры с игрушками, свободное плавание (3-4 мин).
9. Упражнения под музыку в парах:  
«Веселые лягушата»  
держась за руки двигать руками вверх-вниз;  
держась за руки медленно приседать и вставать; держась за руки приставные шаги вправо-влево;
10. Выход из воды;

### **Октябрь IV неделя ПРОГУЛКА НА РЕЧКУ**

#### **Задачи:**

- учить дуть на воду, задерживать дыхание.
- упражнять в прыжках с продвижением вперед;
- развивать ориентировку в

1. Вход в воду самостоятельно.
2. Передвижения в воде: шагом, бегом, прыжками.
3. «Подуй на воду» (4-5 раз).
4. «Фонтан на речке» (0,30-1мин).
5. «Маленькие и большие ноги» (5-6 раз).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• пространстве</li> <li>• воспитывать силу воли, организованность.</li> </ul> <p><b>Аквааэробика с султанчиками</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. «Поймай воду» (5-7 раз);</li> <li>7. «Догони игрушку» ходьба и бег за игрушками.</li> <li>8. «Крокодилы» ходьба на руках на мелком месте.</li> <li>9. Свободное плавание (3—4 минут);</li> <li>10. «Карусели»;</li> <li>11. Упражнения под музыку с султанчиками: Ходьба и бег султанчики вверх-в стороны; круговые движения султанчиками под водой; приседать и опускать султанчики на дно бассейна.</li> <li>12. Выход из воды;</li> </ol>
--	--

## **НОЯБРЬ**

Учить самостоятельно входить в воду, ориентироваться в пространстве.  
Учить упражнениям на погружение лица в воду (до подбородка, до носа, с головой),  
выдоху в воду.

Учить работе рук как при плавании брасс.

Ознакомить с упражнениями, помогающими всплытию.

Закреплять передвижения в воде различными способами.

Учить контролировать свои движения.

Воспитывать инициативность и находчивость.

Развивать, двигательные навыки и нравственно-волевые качества.

### **Синхронное плавание.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Выполнение групповых и парных движений и упражнений.

### **Ноябрь I неделя**

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыvанию;</li> <li>• учить опускать лицо в воду до подбородка, до носа, полностью;</li> <li>• закреплять передвижения в воде;</li> <li>• развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать интерес к плаванию;</li> </ul> <p><b>Синхронное плавание (знакомство)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно.</li> <li>2. «Спрятались под воду» (<i>опускание лица до носа, до подбородка, полностью</i>) (3-4 раз).</li> <li>3. «Пузыри» дыхательные упражнения (3-4 раз). «Кто как передвигается» (крокодилы, раки, ля гушки, гуси).</li> <li>4. Держась за поручни, лечь на воду, вытянуть ноги, принять безопорное положение в воде (0,30-1 мин).</li> <li>5. «Кто смелый» приседать и опускать лицо в воду.</li> <li>6. «Падай на воду» приседать и падать в воду.</li> </ol>
--	--

	<p>7. «Догони мячик» ходьба и бег за мячом.</p> <p>8. Свободное плавание (3—4 минут);</p> <p>9. Самостоятельные игры с игрушками;</p> <p>10. Игра «Хоровод» под музыку ходьба по кругу вправо-влево.</p> <p>11. Около бортика, приседание, взявшись за руки, работа ногами вверх-вниз.</p> <p>12. Выход из воды;</p>
<b>Ноябрь II неделя КТО КАК ПЕРЕДВИГАЕТСЯ</b>	
<b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передвигаться по дну бассейна в различных положениях;</li> <li>• закреплять побуждать опускать лицо в воду полностью;</li> <li>• учить работе рук как при плавании брасс.</li> <li>• упражнения, помогающие всплытию;</li> <li>• развивать координацию;</li> <li>• воспитывать дисциплинированность, приучать выполнять упражнения не мешая друг другу;</li> </ul> <p><b>Синхронное плавание</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно.</li> <li>2. «Насос» приседать, выполняя выдох в воду.</li> <li>3. «Спрячемся под воду» опускание лица в воду.</li> <li>4. «Кто как передвигается» ходьба и бег с имитацией животных.</li> <li>5. Держась за поручни, вытянув ноги, ложиться на воду;</li> <li>6. «Крокодилы на охоте» работать ногами вверх-вниз (3раза).</li> <li>7. Ходьба с последующим паданием на воду (3-4 раз).</li> <li>8. Свободное плавание (3—4 минут);</li> <li>9. Самостоятельные игры с игрушками;</li> <li>10. Элементы синхронного плавания: Одновременное выполнение выпрыгиваний вверх, приседаний, движения ногами, держась за поручень.</li> <li>11. Выход из воды;</li> </ol>
<b>Ноябрь III неделя СМЕЛЫЕ РЕБЯТА</b>	
<b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжать учить опускать лицо в воду;</li> <li>• побуждать детей опускать лицо в воду с открытыми глазами;</li> <li>• учить работе рук как при плавании брасс;</li> <li>•</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно;</li> <li>2. Передвижения в воде: цапли, гуси, лягушки, кузнечики.</li> <li>3. «Пузыри» дыхательные упражнения. (3-4 раз).</li> <li>4. «Найди свое место» ходьба и бег(2-3 р).</li> <li>5. «Лодочки плывут» ходьба с имитацией работы рук, как при плавании брасс (0,30-1 мин).</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить безопорному положению в воде;</li> <li>• закреплять выдохи в воду;</li> <li>• развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде;</li> </ul> <p><b>Синхронное плавание (в парах)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Держась за поручень, ложиться на воду (<i>3-4 раз.</i>)</li> <li>7. Вход в воду самостоятельно;</li> <li>8. Передвижения в воде: цапли, гуси, лягушки, кузнечики.</li> <li>9. «Пузыри» дыхательные упражнения. (<i>3-4 раз.</i>)</li> <li>10. «Найди свое место» ходьба и бег (<i>2-3 раз.</i>)</li> <li>11. «Лодочки плывут» ходьба с имитацией работы рук, как при плавании брасс (<i>0,30-1 мин.</i>)</li> <li>12. Держась за поручень, ложиться на воду (<i>3-4 раз.</i>)</li> <li>13. «Падаем на воду» (<i>3-4 раз.</i>)</li> <li>14. «Бегом за мячом» (<i>3-4 раз</i>)</li> <li>15. «Крокодилы на охоте» работа ног вверх-вниз.</li> <li>16. Свободное плавание (<i>3—4 минут</i>);</li> <li>17. Синхронное плавание в парах под музыку:</li> <li>18. Приставные шаги вправо-влево, ложиться на воду держась за поручни, прятаться под воду.</li> <li>19. Выход из воды;</li> </ol>
---	---

#### **Ноябрь IV неделя ВОЛНЫ НА МОРЕ**

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжать учить выполнять выдохи в воду, погружаясь в воду с головой;</li> <li>• упражнять в работе рук как при плавании брасс.</li> <li>• закреплять и совершенствовать передвижения в воде;</li> <li>• учить безопорному положению в воде</li> <li>• развивать ориентировку в пространстве;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно.</li> <li>2. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками.</li> <li>3. «Гудок», около поручня по сигналу дети погружаются в воду до носа и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у» — гудок парохода (<i>3-4 раз.</i>)</li> <li>4. «Лодочки плывут» работа руками плавание брасс (<i>0,30-1 мин.</i>)</li> <li>5. Бег с последующим паданием на воду (<i>3-4 раз.</i>)</li> <li>6. «Волны на море» передвигаясь произвольно выполнять волнообразные движения руками.</li> </ol>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды;</li> </ul> <p><b>Синхронное плавание</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. «Смелые ребята» погружаться в воду;</li> <li>8. Свободное плавание.</li> <li>9. Упражнения синхронного плавания: «Карусели», «Волны большие и маленькие», «Насос»</li> <li>10. Выход из воды;</li> </ol>
--	--

## ДЕКАБРЬ

Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.

Учить выполнять долгий выдох в воду.

Учить принимать безопорное положение, скользить по воде.

Учить работе ног, как при плавании кроль на груди.

Совершенствовать передвижения в воде.

Воспитывать сознательность, активность.

Развивать двигательные способности детей, пространственную ориентацию.

**Дайвинг.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Задержка дыхания, погружение в воду в плавательных очках, погружение в ограниченное пространство.

### **Декабрь I неделя СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ**

**Задачи:**

- продолжать знакомить с сопротивлением воды;
  - учить скольжению на воде;
  - ознакомить с работой ног, как при плавании кролем;
  - закреплять умение опускать лицо в воду;
  - совершенствовать выдохи в воду;
  - развивать двигательные способности;
  - воспитывать организованность, умение слушать объяснения преподавателя;
- Дайвинг.**

1. Вход в воду самостоятельно.
2. Передвижения в воде (шагом, прыжками, бегом).
3. «Подуем на чай» выдохи в воду (3-4 раз).
4. «Спрячемся под воду» опускание лица в воду (3-4 раз).
5. «Барабанные палочки» работа ног как при плавании кроль на груди. (0,30-1 мин).
6. «Стрелочки» скольжение на груди (3-4 раз).
7. «Найди свой домик» ходьба и бег врасыпную, по сигналу построиться в колонну (2-3 раз).
8. Самостоятельные игры с игрушками.
9. Свободное плавание (3—4 мин).
10. Знакомство с дайвингом, экипировка.
11. «Пройди в туннель» прохождение в ограниченное пространство.
12. Ныряние под водой с плавательными очками.
13. Выход из воды;

<b>Декабрь II неделя ОТКРЫВАЕМ ГЛАЗА ПОД ВОДОЙ</b>	
<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить открывать глаза в воде;</li> <li>• упражнять в погружении в воду с головой;</li> <li>• учить принимать безопорное положение, скользить по воде.</li> <li>• упражнять в скольжении на груди;</li> <li>• закреплять выдохи в воду;</li> <li>• работа ног, как при плавании кроль на груди;</li> <li>• совершенствовать передвижения в воде.</li> <li>• развивать фантазию детей;</li> <li>• воспитывать активность;</li> </ul> <p><b>Дайвинг.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно.</li> <li>2. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, ВПК.</li> <li>3. «Насос» приседания с выдохом в воду (3-4 раз).</li> <li>4. «Медуза» держась за поручень, ложиться на воду.</li> <li>5. «Стрелочка» ложиться на воду, пробовать скользить (3-4 раз).</li> <li>6. «Лодочки плывут» работа рук брасс (0,30-1 мин).</li> <li>7. «Барабанные палочки» работа ног как при плавании кроль на груди (0,30-1 мин).</li> <li>8. «Веселый мяч» ходьба и бег за мячом.</li> <li>9. Свободное плавание, индивидуальная работа;</li> <li>10. Знакомство с дайвингом, экипировка.</li> <li>11. Ныряние в плавательных очках за игрушками.</li> <li>12. Скольжение в обручи, в ограниченное пространство.</li> <li>13. Выход из воды;</li> </ol>
<b>Декабрь III неделя МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ</b>	
<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в скольжении на груди;</li> <li>• погружаться в воду с открытыми глазами;</li> <li>• закреплять выдохи в воду;</li> <li>• закреплять работу ног, как при плавании кроль на груди;</li> <li>• закреплять ориентировку в пространстве;</li> <li>• развивать нравственно-волевые качества;</li> <li>• воспитывать сознательность, самостоятельность;</li> <li>• учить спрыгивать в воду;</li> </ul> <p><b>Дайвинг.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно.</li> <li>2. «Кто как передвигается» передвижения разными способами.</li> <li>3. «У кого больше пузырей?» выдохи в воду (3-4 раз).</li> <li>4. Ходьба и бег с последующим паданием на воду.</li> <li>5. Работа ног как при плавании кроль на груди, держась за поручень (0,30-1 мин).</li> <li>6. «Спрячемся под воду» погружаться воду с головой (3-4 раз).</li> <li>7. «Стрелочка» скольжение на груди (3-4 раз).</li> <li>8. Свободное плавание.</li> <li>9. Дайвинг для детей «Водолазы», «Проплыви в туннель», «Морские спасатели».</li> <li>10. Выход из воды;</li> </ol>

## Декабрь IV неделя ВОДОЛАЗЫ

### **Задачи:**

- закреплять погружение в воду с головой;
  - закреплять открывание глаз в воде;
  - упражнять безопорное положение в воде;
  - закреплять скольжение на груди;
  - закреплять работу ног;
  - развивать двигательные способности;
  - воспитывать самостоятельность, дисциплинированность;
- Дайвинг.**

1. Вход в воду самостоятельно.
2. Передвижения в воде различными способами, по карточкам и пиктограммам.
3. Опускание лица в воду до носа, до подбородка, полностью (3-4 раз).
4. «Большие и маленькие» выдохи в воду (4-5 раз).
5. «Медуза» безопорное положение в воде (3-4 раз).
6. «Стрелочка» скольжение на груди (3-4 раз).
7. «Барабанные палочки» работа ног способом кроль на груди (1-1,5 мин).
8. «Достань игрушки» доставание игрушек со дна бассейна с открытыми глазами (1-2 мин).
9. Дайвинг для детей
10. Плавание с очками и трубкой для ныряния.  
«Водолазы», «Проплыви в туннель», «На морском дне».
11. Самостоятельные игры с игрушками;

## **ЯНВАРЬ**

Учить скольжению на груди, оттолкнувшись от стенки бассейна.

Учить принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой.

Закреплять умение опускать лицо в воду, открывать глаза в воде.

Закреплять работу рук как при плавании брасс.

Закреплять работу ног как при плавании кроль на груди.

Совершенствовать передвижения в воде разными способами.

Повышать эмоциональное состояние детей и активность.

Воспитывать смелость, самостоятельность.

Развивать координацию в пространстве, стремление к активной деятельности.

### **Прикладное плавание.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Плавание с опорой, преодоление препятствий, спасение утопающих.

## **Январь I неделя СТРЕЛОЧКИ В ВОДЕ**

### **Задачи:**

- учить отталкиваться ногами от стенки бассейна;
- упражнять скольжению на груди;

1. Вход в воду самостоятельно.
2. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками.
3. «Пузыри» выдохи в воду (3-4 раз).
4. «Посмотри на ладошки» рассматривание

<ul style="list-style-type: none"> <li>● упражнять в работе рук как при плавании брасс;</li> <li>● учить работе ног, как при плавании кроль на груди;</li> <li>● закреплять погружение лица в воду;</li> <li>● совершенствовать выдохи в воду;</li> <li>● развивать ориентировку в пространстве;</li> </ul>	5. ладошек в воде с открытыми глазами ( <i>3-4 раз</i> ). 6. «Оттолкнись от бортика» учиться отталкиваться от стенки бассейна и ложиться на воду. 7. «Стрелочки» скольжение на груди ( <i>3-4 раз</i> ). 8. «Стрелочки с плавательной доской» ( <i>1-2 м</i> ). 9. «Пароходы в тоннеле» прохождение в обруч в полуприседе, на руках, скольжением. 10.«Моторчики» работа ног, держась за поручень.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● воспитывать</li> <li>● повышать эмоциональное состояние детей и активность;</li> </ul> <p><b>Прикладное плавание.</b></p>	11. «Лодочки плывут» работа руками, как при плавании брасс. 12.Свободное плавание, игры с игрушками. 13.Знакомство с прикладным плаванием. 14.«Перевези игрушки», «Переправа». 15.Выход из воды. 16.

### **Январь II неделя ТОРПЕДЫ В ВОДЕ**

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● продолжать учить погружать лицо в воду, открывать глаза под водой;</li> <li>● учить принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой (плавдоской);</li> <li>● закреплять скольжение на груди, отталкиваясь ногами от дна, от стенки;</li> <li>● закреплять работу ног, как при плавании кроль на груди;</li> <li>● совершенствовать выдох в воду;</li> <li>● развивать ловкость;</li> <li>● воспитывать сознательность, решительность;</li> </ul> <p><b>Прикладное плавание.</b></p>	1. Вход в воду самостоятельно. 2. Передвижения в воде с заданиями. 3. «Гудок» выдохи в воду ( <i>4-5 раз</i> ). 4. «Стрелочки» с плавательной доской. ( <i>1-2 мин</i> ). 5. «Стрела» скольжение на груди ( <i>3-4 раз</i> ). 6. «Барабанные палочки» работа ног как при плавании кроль на груди, держась за поручень. 7. «Торпеды» скольжение с плавательной доской с работой ног ( <i>1-2 мин</i> ). 8. «Водолазы» ныряние за игрушками с открытыми глазами. 9. Свободное плавание, игры с игрушками. 10.Знакомство с прикладным плаванием. 11.Плавание с подручными средствами. 12.Выход из воды.
---	---

### **Январь III неделя КРОКОДИЛЫ НА ОХОТЕ**

#### **Задачи:**

- закреплять работу ног, как при плавании кроль на груди;
  - закреплять работу рук, как при плавании брасс;
  - закреплять скольжение на груди;
  - закреплять выдохи в воду;
  - закреплять безопорное положение на груди с подвижной опорой;
  - совершенствовать передвижения по дну бассейна в различных положениях;
  - побуждать принимать безопорное положение в воде;
  - развивать общую выносливость;
  - воспитывать решительность;
- Прикладное плавание.***

1. Вход в воду самостоятельно.
2. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками.
3. «Насос» дыхательные упражнения.
4. «Крокодилы на охоте» (3—4 раз).
5. «Стрелочка» скольжение на груди (2-3 мин).
6. Скольжение на груди с помощью плавательной доски (2-3 мин).
7. Скольжение с работой рук брассом (2-3 мин).
8. «Достань фигуру» погружение за игрушками с открытыми глазами(2-3 мин).
9. «Торпеда» скольжение на груди с работой ног с плавательной доской (2-3 мин).
- 10.Свободное плавание, игры с игрушками.
- 11.Знакомство с прикладным плаванием.
- 12.Преодоление препятствий с плавательными средствами.
- 13.Выход из воды.

### **Январь IV неделя НА БУКСИРЕ**

#### **Задачи:**

- закреплять безопорное положение;
- погружаться под воду с головой, открывать глаза;
- продолжать разучивать работу рук брассом;
- закреплять выдохи в воду;
- закреплять работу ног;
- развивать координацию, ориентировку в пространстве;
- учить детей выполнять движения в соответствии с текстом;

1. Вход в воду самостоятельно.
2. «Кто как передвигается»
3. «Пузыри, кто больше» (4-5 раз).
4. «Медуза» безопорное положение (2-3 раз).
5. «Стрела» скольжение на груди с опорой и без (2-3 раз).
6. Скольжение на груди с работой рук брасс (2-3 мин).
7. «Торпеда» скольжение на груди с плавательной доской с работой ног (1-2 мин).
8. «Торпеда» скольжение на груди с работой ног (1-2 мин).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать силу воли, заинтересованность;</li> </ul> <p><b>Прикладное плавание.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. «Найди игрушку» ныряние с открытыми глазами.</li> <li>10. «Найди свое место» ходьба и бег с заданиями;</li> <li>11. «Буксир» плавание с утяжелением.</li> <li>12. Знакомство с прикладным плаванием, спасение утопающих.</li> <li>13. Свободное плавание, игры с игрушками.</li> <li>14. Выход из воды;</li> </ol>
---	--

## **ФЕВРАЛЬ**

Погружаться в воду с головой, с открытыми глазами, доставать предметы со дна бассейна.

Закреплять выдохи в воду.

Закреплять скольжение на груди.

Закреплять работу рук как при плавании брасс.

Закреплять работу ног как при плавании кроль на груди.

Побуждать плавать облегченным способом.

Развивать силу, ловкость, выносливость.

Воспитывать чувство коллективизма, решительность, уверенность в своих силах.

**Водное поло.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Игры в командах.

## **Февраль I неделя МЕДУЗЫ РЕЗВЯТСЯ**

**Задачи:**

- учить погружаться в воду с головой, доставая предметы со дна бассейна;
- закреплять безопорное положение;
- закреплять работу рук способом брасс;
- работа ногами, как при плавании кроль;
- совершенствовать выдох в воду;
- развивать ловкость;
- воспитывать настойчивость;

**Водное поло.**

1. Вход в воду самостоятельно.
2. Передвижения в воде с заданиями.
3. «Насос» дыхательные упражнения (4-5 раз).
4. «Медуза» безопорное положение (2-3 раз).
5. «Моторные лодочки» скольжение на груди с работой ног (2-3 раз).
6. «Туннель» скольжение в ограниченное пространство (2-3 раз).
7. «Медузы резвятся» доставание игрушек со дна.
8. «Лодочки плывут» работа рук способом брасс.
9. Свободное плавание, игры с игрушками  
Знакомство с водными видами спорта.  
Водное поло.
10. «Перекинь мяч», «Попади в ворота»  
Выход из воды.

## Февраль II неделя КТО БЫСТРЕЕ

### Задачи:

- продолжать учить погружаться под воду с головой с доставанием предметов;
- работа рук брасом;
- работа ног, как при плавании кролем;
- совершенствовать выдохи в воду;
- побуждать плавать облегченным способом;
- развивать нравственно-волевые качества;
- воспитывать решительность, активность;

### **Водное поло.**

1. Вход в воду самостоятельно.
2. Передвижения в воде с заданиями.
3. «Большие и маленькие пузыри» (4-5 раз).
4. «Медуза» безопорное положение (2-3 раз).
5. «Стрелочки» скольжение на груди (2-3 раз).
6. «Лодочки плывут» движения руками брасс (1-2 мин).
7. «Торпеды» скольжение с работой ног (2-3 раз).
8. «Кто быстрее найдет свое место?»
9. «Водолазы» доставанием предметов (1-2 мин).
10. Свободное плавание, игры с игрушками.
11. Знакомство с водными видами спорта. Водное поло.
12. «Кто быстрее?» бег за мячом, «Попади в ворота»
13. Выход из воды.

## Февраль III неделя ВЕСЕЛЫЕ ПУЗЫРИ

### Задачи:

- закреплять безопорное положение в воде;
- закреплять работу рук способом брасс;
- закреплять скольжение на груди;
- закреплять умение открывать глаза в воде;
- совершенствовать выдохи в воду;
- закреплять работу ног способом кроль на груди;
- развивать общую выносливость;
- воспитывать смелость;

### **Водное поло.**

1. Вход в воду самостоятельно.
2. Передвижения в воде с заданиями «Гуси», «Лягушки», «Крокодилы», «Раки».
3. «Веселые пузыри» выдохи в воду быстро-медленно, слабо-сильно (1-2 мин).
4. «Медуза» безопорное положение в воде (2-3 раз).
5. «Стрелочка» скольжение на груди(2-3 раз).
6. «Лодочки плывут» работа рук брасс (1-2 мин).
7. «Моторные лодки» работа ног кроль на груди, держась за поручень.
8. «Торпеды» скольжение на груди с работой ног (2-3 раз).
9. «Достань фигуры» погружение с открытыми глазами (1-2 мин).
10. Свободное плавание, игры с

	11. игрушками. 12. Знакомство с водными видами спорта. 13. Водное поло. «Кто больше попадет в ворота». 14. Выход из воды;
--	--

### **Февраль IV неделя ЛОДОЧКИ ПЛЫВУТ**

<b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждать плавать облегченным способом;</li> <li>• закреплять погружение в воду с открытыми глазами и доставанием предметов со дна;</li> <li>• закреплять работу рук способом брасс;</li> <li>• закреплять скольжение на груди;</li> <li>• совершенствовать выдохи в воду;</li> <li>• учить анализировать и оценивать свои действия;</li> <li>• развивать физические и нравственно-волевые качества;</li> <li>• воспитывать сознательность;</li> </ul> <p><b>Водное поло.</b></p>	1. Вход в воду. 2. Передвижения в воде с заданиями. 3. «У кого больше?» выдохи в воду. 4. «Резвый шарик» дыхательные упражнения с шариками для бассейна. 5. «Медуза» безопорное положение (2-3 раз). 6. «Проплыви в обруч» скольжение на груди (2-3 раз). 7. «Торпеды» скольжение с работой ног (2-3 раз). 8. «Лодочки плывут» работа рук брасс (1-2 мин). 9. «Водолазы ищут клады» доставание игрушек со дна (1-2 мин). 10. Свободное плавание, игры с игрушками. индивидуальная работа. 11. Знакомство с водными видами спорта. 12. Водное поло. 13. Выход из воды.
---	---

### **МАРТ**

Скользжение на груди.

Скользжение на груди с работой ног, как при плавании кроль с подвижной опорой.

Работа рук способом брасс.

Закреплять погружение в воду с открытыми глазами и доставать предметы.

Плавание облегченным способом

Учить различным спускам в воду с бортика бассейна.

Воспитывать инициативу, самостоятельность.

Развивать физические и нравственно-волевые качества.

**Повороты и прыжки в бассейне**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

## Март I неделя ПОВОРОТЫ В ВОДЕ

### **Задачи:**

- учить делать спад в воду из положения сидя на бортике;
- закреплять работу ног с помощью неподвижной и подвижной опоры;
- закреплять работу рук способом брасс;
- закреплять погружение в воду с открытыми глазами;
- совершенствовать выдохи в воду;

1. Вход в воду из положения сидя на бортике.
2. Передвижения в воде.
3. «Веселые пузыри» выдохи в воду (4-5 раз).
4. «Медуза» безопорное положение в воде (2-3 раз).
5. «Стрелочка» скольжение на груди (2-3 раз).
6. «Торпеда» скольжение с работой ног (2-3 раз).
7. «Буксир» скольжение на груди при помощи плавательной доски (2-3 раз).

- побуждать плавать облегченным способом;
  - развивать ловкость, быстроту;
  - воспитывать инициативу, самостоятельность;
- Повороты и прыжки в бассейне***

8. «Посмотри на дне» погружение в воду с открытыми глазами (1-2 мин).
9. «Поезд в туннель» прохождение в обручи, соединенные между собой (2-3 раз).
10. Свободное плавание, игры с игрушками;
11. Повороты в воде при ходьбе и беге, при плавании.
12. «Кто быстрее» ходьба и бег с разворотом.
13. Выход из воды.

## Март II неделя ВОДОЛАЗЫ

### **Задачи:**

- закреплять безопорное положение в воде;
- закреплять работу рук брасс;
- закреплять работу ног, способом кроль на груди;
- закреплять скольжение на груди с опорой и без;
- побуждать плавать облегченным способом;
- совершенствовать открывание погружение в воду;
- развивать ориентировку в пространстве;

1. Вход в воду из положения сидя на бортике.
2. Передвижения в воде с заданиями.
3. «Веселые пузыри» выдохи в воду (1-2 мин).
4. «Медуза» безопорное положение (2-3 раз).
5. «Стрела» скольжение на груди, с плавательной доской и без (2-3 раз).
6. «Буксир» скольжение на груди при помощи плавательной доски в парах.
7. «Лодочки плывут» скольжение с работой рук брасс (1-2 мин).
8. «Водолазы» достать со дна геометрические фигуры (1-2 мин).
9. «Поезд в туннель» скольжение в

<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать решительность;</li> </ul> <p><b>Повороты и прыжки в бассейне</b></p>	<p>обручи.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Свободное плавание, игры с игрушками;</li> <li>11. Повороты в воде при ходьбе и беге, при плавании.</li> <li>12. Прыжки в воду прямо, боком.</li> <li>13. Выход из воды.</li> </ol>
---	---

### **Март III неделя ВЕСЕЛЫЕ ПРЫЖКИ**

**Задачи:**

- упражнять в работе рук способом брасс;
- закреплять безопорное положение на воде;
- закреплять умение работать ногами, как при плавании кроль на груди
- закреплять погружение в воду с открытыми глазами;
- закреплять умение спускаться в воду с бортика;
- развивать физические и нравственные качества;
- воспитывать уверенность в своих силах;

**Повороты и прыжки в бассейне**

1. Вход в воду из положения сидя на бортике.
2. Ходьба и бег с заданиями (2-3 мин).
3. «Насос» дыхательные упражнения (4-5 раз).
4. «Медуза» безопорное положение в воде (2-3 раз).
5. «Стрела» скольжение на груди (2-3 раз).
6. «Торпеды» скольжение на груди с работой ног с плавательной доской и без (2-3 раз).
7. «Лодочки плывут» работа рук способом брасс.
8. «Передай мяч между препятствиями» ориентировка под водой с открытыми глазами.
9. «Кто выше?» прыжки вверх на двух ногах.
10. «Друг за другом» плавание облегченным способом.
11. Свободное плавание, игры с игрушками.
12. Повороты и прыжки в бассейне.
13. «Прыгни в воду», «У кого меньше брызг», «Винт»
14. Выход из воды.

### **Март IV неделя ПОЕЗД В ТУННЕЛЬ**

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять погружение в воду с открытыми глазами;</li> <li>• закреплять безопорное положение;</li> <li>• закреплять скольжение с подвижной опорой и без;</li> <li>• закреплять работу ног, как при плавании кроль на груди;</li> <li>• побуждать плавать самостоятельно;</li> <li>• совершенствовать выдохи в воду;</li> <li>• учить спускаться с бортика;</li> <li>• развивать физические и нравственно-волевые качества;</li> <li>• воспитывать самостоятельность;</li> </ul> <p><b><i>Повороты и прыжки в бассейне</i></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду из положения сидя на бортике.</li> <li>2. Передвижения в воде с заданиями.</li> <li>3. Дыхательные упражнения «Качели» «Насос».</li> <li>4. «Медуза» кто дольше.</li> <li>5. «Стрела» скольжение на груди.</li> <li>6. «Торпеда» скольжение на груди с работой ног.</li> <li>7. «Торпеда» скольжение на груди с работой ног с плавательной доской.</li> <li>8. «Лодочки плывут» работа рук способом брасс.</li> <li>9. «Поезд в туннель» скольжение в обручи, соединенные между собой.</li> <li>10. «Водолазы» доставание игрушек со дна.</li> <li>11. Игра «Невод»</li> <li>12. Свободное плавание игры с игрушками.</li> <li>13. Повороты , спуск и прыжки в бассейне.</li> <li>14. «Прыгни в воду», «У кого меньше брызг», «Винт».</li> <li>15. Выход из воды.</li> <li>16.</li> </ol>
--	---

## АПРЕЛЬ

Побуждать плавать самостоятельно.

Приучать детей правильно оценивать свои достижения.

Воспитывать сознательность, активность.

Развивать скорость.

***Спортивные виды плавания (соревнования)***

Эстафета, игровые упражнения, дидактические игры.

**I неделя**

**ЛЮБОПЫТНЫЕ РЫБКИ**

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить согласовывать движения рук и ног при плавании;</li> <li>• закреплять работу рук способом брасс;</li> <li>• закреплять работу ног способом кроль на груди;</li> <li>• совершенствовать безопорное положение на воде;</li> <li>• совершенствовать выдохи в воду;</li> <li>• развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать настойчивость, дисциплинированность;</li> </ul> <p><b><i>Спортивные виды плавания (знакомство брасс, кроль в полной координации)</i></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду.</li> <li>2. Передвижения в воде «Аист», «Крокодилы», «Раки», «Гуси», «Лягушки»;</li> <li>3. «Задержи дыхание» погружение в воду на максимальное время.</li> <li>4. «Стрела» кто сильнее оттолкнется.</li> <li>5. «Торпеды» кто быстрее. скольжение с работой ног.</li> <li>6. «Водолазы» кто больше достанет игрушек.</li> <li>7. «Буксир» чья пара быстрее, скольжение при помощи плавательной доски.</li> <li>8. «Любопытные рыбки» выдох в воду с поворотом головы в сторону для вдоха;</li> <li>9. Свободное плавание, игры с игрушками;</li> <li>10. Показ педагогом плавание способом брасс, кроль на груди в полной координации.</li> <li>11. Выход из воды;</li> </ol>
---	---

### Апрель II неделя КТО КАК ПЛАВАЕТ

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять согласованность движений рук и ног при плавании;</li> <li>• совершенствовать выдохи в воду;</li> <li>• совершенствовать работу рук способом брасс;</li> <li>• совершенствовать работу ног способом кроль на груди;</li> <li>• совершенствовать безопорное положение на воде;</li> <li>• развивать общую выносливость;</li> <li>• воспитывать стремление к совершенству;</li> </ul> <p><b><i>Спортивные виды плавания</i></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду.</li> <li>2. «Кто как передвигается» передвижения в воде с заданиями.</li> <li>3. «Баю-бай» лежание на воде, кто дольше.</li> <li>4. «Любопытные рыбки» выдох в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.</li> <li>5. «Торпеды» скольжение на груди с работой ног.</li> <li>6. «Пловцы» плавание облегченным способом.</li> <li>7. «Водолазы» (доставание игрушек со дна);</li> <li>8. Плавание при помощи плавательной доски, мяча, нудла.</li> <li>9. «Зеркальце» повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.</li> <li>10. Игра «Охотники и утки»;</li> <li>11. Свободное плавание, игры с игрушками.</li> <li>12. Выход из воды.</li> </ol>
--	---

### Апрель III неделя ВЕСЕЛЫЕ ДЕЛЬФИНЫ

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять умение плавательные умения и навыки;</li> <li>• побуждать плавать самостоятельно;</li> <li>• развивать ловкость, ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать настойчивость, чувство коллективизма.</li> </ul> <p><b>Спортивные виды плавания</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду.</li> <li>2. Передвижения в воде с заданиями по карточкам и пиктограммам.</li> <li>3. «Крокодил на охоте» погружение под воду с открыванием глаз.</li> <li>4. «Прыжок дельфина» скольжение из обруча в обруч.</li> <li>5. «Стрела»</li> <li>6. «Винт» повороты в скольжении</li> <li>7. «Торпеда»</li> <li>8. «Поезд в туннель»</li> <li>9. «Водолазы»</li> <li>10. «Подводное плавание»</li> <li>11. Свободное плавание, игры с игрушками.</li> <li>12. Выход из воды.</li> </ol>
--	--

**Апрель**

### IV недель ПЛОВЦЫ

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять умение плавательные умения и навыки;</li> <li>• побуждать плавать самостоятельно;</li> <li>• учить анализировать и оценивать свои достижения;</li> <li>• развивать физические и нравственно-волевые качества;</li> <li>• воспитывать уверенность в своих силах;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно.</li> <li>2. Передвижения в воде с заданиями.</li> <li>3. «Лягушата», «Гуси», «Крокодилы», «Раки».</li> <li>4. «Веселые пузыри», «Насос».</li> <li>5. «Медуза».</li> <li>6. «Стрела», «Винт».</li> <li>7. «Торпеды»</li> <li>8. «Водолазы», «Поезд в туннель».</li> <li>9. «Кто как плавает».</li> <li>10. Плавание при помощи плавательной доски, мяча, нудла.</li> <li>11. Свободное плавание всеми способами;</li> <li>12. Самостоятельные игры с игрушками;</li> <li>13. Выход из воды;</li> </ol>
--	---

**Календарно-тематическое планирование обучения детей спортивным видам плавания «Веселые дельфинята» (5-6 ЛЕТ)**

<b>Недели</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>
<b>Октябрь</b>		
1 неделя	1	Тема. «Здравствуй бассейн»
2 неделя	2	Тема. «Веселые лягушата»
3 неделя	3	Тема. «Лодочки плывут»
4 неделя	4	Тема. «Медузы»
<b>Ноябрь</b>		
1 неделя	5	Тема. «Насос»
2 неделя	6	Тема. «Стрелочки»
3 неделя	7	Тема. «Кто как плывет»
4 неделя	8	Тема. «Торпеды»
<b>Декабрь</b>		
1 неделя	9	Тема. «Скольжение на спине»
2 неделя	10	Тема. «Водолазы»
3 неделя	11	Тема. «Скольжение на груди»
4 неделя	12	Тема. «Барабанные палочки»
<b>Январь</b>		
1 неделя	13	Тема. «Скольжение с плавательной доской»
2 неделя	14	Тема. «Плавание брасс»
3 неделя	15	Тема. «Работа рук кроль на груди»
4 неделя	16	Тема. «Винт»
<b>Февраль</b>		
1 неделя	17	Тема. «Комбинированное плавание»
2 неделя	18	Тема. «Посмотри и повтори»
3 неделя	19	Тема. «Пройди препятствие»
4 неделя	20	Тема. «Ориентировка под водой»
<b>Март</b>		
1 неделя	21	Тема. «Плавание на спине»
2 неделя	22	Тема. «Кто быстрее?»
3 неделя	23	Тема. «Ну-ка, развернись»
4 неделя	24	Тема. «Кто как умеет плывать»
<b>Апрель</b>		
1 неделя	25	Тема. «Веселые пловцы»
2 неделя	26	Тема. «Эстафета на воде»
3 неделя	27	Тема. «Проплыви дольше»
4 неделя	28	Тема. «Покажи, как умеешь»

## **ОКТЯБРЬ**

Напомнить правила поведения в бассейне.

Диагностика плавательных умений и навыков.

Погружение в воду с головой.

Погружение с открытыми глазами.

Скольжение на груди.

Развивать пространственную ориентировку, самостоятельность действий.

Воспитывать настойчивость, смелость.

Способствовать формированию навыков личной гигиены.

### ***Аквааэробика.***

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Комплекс упражнений под музыку с предметами и без

### **1 неделя «Здравствуй бассейн»**

#### **ЗАДАЧИ:**

- вызвать у детей интерес к занятиям плаванием;
- приступить к освоению с водой;
- диагностика плавательных навыков;
- развивать координацию движений;
- воспитывать безбоязненное отношение к воде.

1. Напомнить правила поведения.
2. Показать детям все способы плавания, рассказать об особенностях вида плавания.
3. Вход в воду самостоятельно, окунуться
4. Передвижения в воде (1-2 мин).
5. «Подуй на воду» (дыхательные упражнения) (4-5 раз).
6. «Спрячемся под воду» (опускаться в воду до подбородка, до носа, с головой)
7. Диагностика плавательных умений и навыков.
8. Свободное плавание, игры.
8. Выход из воды.

### **2 неделя «Веселые лягушата»**

#### **ЗАДАЧИ:**

- осваивать погружение в воду с головой;
- упражнять в скольжении на груди;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать дисциплинированность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. Передвижения в воде (шагом, бегом, парами, держась за руки) (2-3 мин).
3. «Насос» (выдохи в воду) (4-5 раз).
4. «Лягушата плывут» (ходьба в полуприседе, с гребковыми движениями рук) (1-2 мин).
5. «Стрелочка» скольжение на груди (2-3 р).
6. «Лягушата в туннель» (2-3 раз).
7. «Лягушата танцуют» комплекс аквааэробики.
8. Свободное плавание.
9. Выход из воды.

**3 неделя «Лодочки плывут»**

**ЗАДАЧИ:**

- упражнять в скольжении на груди;
- упражнять в открывании глаз в воде;
- закреплять погружение в воду с головой;
- закреплять выдохи в воду;
- развивать двигательные навыки;
- воспитывать безбоязненное отношение к воде.

1. Вход в воду, окунуться.
2. «Кто как передвигается» (2-3 мин).
3. «Насос» (приседать, погружаясь в воду, выполнять выдох) (4-5 раз).
4. «Лодочки плывут»  
(ходьба с гребковыми движениями рук вперед-в стороны).
5. «Медуза» (горизонтальное положение в воде, держась за поручень) (2-3 раз).
6. «Барабанные палочки» (работа ног вверх-вниз, держась за поручень) (1-2 мин).
7. Опускать лицо в воду, открывать глаза.
8. «Танец маленьких утят» комплекс аквааэробики.
9. Свободное плавание, игры.
10. Выход из воды.

**4 неделя «Медузы»**

**ЗАДАЧИ:**

- упражнять в скольжении на груди;
- закреплять погружение в воду с открытыми глазами;
- закреплять безопорное положение в воде;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать интерес к плаванию.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. Передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, в полуприседе, в полном приседе) (2-3 мин).
3. «Насос» (выдохи воду) (4-5 раз).
4. «Медуза» ( безопорное положение) (2-3 раз).
5. «Стрелочка» (скольжение на груди) (2-3 раз).
6. «Посмотри, что на дне» (погружаться на дно бассейна с открытыми глазами) (1-2 мин).
7. Работа ног вверх-вниз, держась за поручень (1-2 мин).
8. «Поезд в туннель» прохождение, проплывание в дуги (2-3 раз).
9. «Сильные пингвины» комплекс аквааэробики с утяжелителями.
10. Свободное плавание, игры.
11. Выход из воды

## НОЯБРЬ

Погружение в воду с открытыми глазами, с доставанием предметов.

Скольжение на груди.

Выдохи в воду сериями.

Работа рук способом брасс.

Работа ног способом кроль на груди.

Учить контролировать свои движения при плавании.

Развивать двигательные навыки, нравственно-волевые качества.

Воспитывать интерес, дисциплинированность.

### ***Синхронное плавание.***

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Выполнение групповых и парных движений и упражнений.

### 1 неделя «Насос»

#### ЗАДАЧИ:

- осваивать выдохи в воду сериями;
- упражнять в работе рук способом брасс;
- упражнять в погружении в воду с открытыми глазами;
- закреплять скольжение на груди;
- развивать координацию;
- воспитывать дисциплинированность;
- приучать выполнять упражнения не мешая друг другу.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. «Кто как передвигается» (2-3 мин).
3. «Насос» дыхательные упражнения.
4. «Медуза» (безопорное положение) (2-3 р).
5. «Стрела» (скольжение на груди, оттолкнувшись ногой от бортика) (2-3 раз).
6. Работа рук способом брасс (1-2 мин).
7. «Передай игрушку» (передача игрушек под водой друг другу) (1-2 мин).
8. Работа ног вверх-вниз (при помощи поручня) (1-2 мин).
9. «Веселые медузы» комплекс упражнений синхронного плавания.
10. Свободное плавание, игры.
11. Выход из воды.

### 2 неделя «Стрелочки»

#### ЗАДАЧИ:

- упражнять в погружении в воду с доставанием предметов;
- учить работе рук способом брасс.
- учить работе ног способом кроль на груди
- закреплять выдохи в воду сериями;
- закреплять скольжение на груди;
- развивать ловкость;
- воспитывать

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. «Кто как передвигается» (2-3 мин).
3. «Насос» (4-5 раз).
4. «Медуза», «Поплавок» (безопорное положение в воде) (2-3 раз).
5. «Стрела» (скольжение на груди) (2-3 раз).
6. «Достань игрушку» (погружение в воду с открытыми глазами, доставая игрушки)
7. Работа рук способом брасс (1-2 мин).
8. Работа ног способами кроль на груди
8. «Поезд в туннель» (скольжение в обручах, соединенные между собой) (1-2 мин).
9. «Стрелочки плывут» комплекс упражнений синхронного плавания.
10. Свободное плавание, игры.

самостоятельность, уверенность.	11. Выход из воды
	3 неделя «Кто как плавает»
<p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в работе рук способом брасс;</li> <li>• осваивать работу ног кроль на груди;</li> <li>• закреплять погружение в воду с открытыми глазами;</li> <li>• совершенствовать выдохи в воду сериями;</li> <li>• развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.</li> <li>2. «Кто как плавает» (передвижения в воде, имитация животных) (2-3 мин).</li> <li>3. «Насос» (выдохи в воду сериями) (2-3 раз).</li> <li>4. «Медуза», «Поплавок», «Звезда» (безопорное положение в воде) (2-3 мин).</li> <li>5. «Барабанные палочки» (работа ног кроль на груди, держась за поручни) (1-2 мин).</li> <li>6. «Стрела», «Торпеда» (скольжение на груди с работой ног кроль на груди) (1-2 мин).</li> <li>7. Работа рук способом брасс (1-2 мин).</li> <li>8. «Водолазы» (погружение в воду с открытыми глазами и доставанием игрушек).</li> <li>9. «Кто как плавает» комплекс упражнений синхронного плавания.</li> <li>10. Свободное плавание, игры</li> <li>11. Выход из воды</li> </ol>
	4 неделя «Торпеды»
<p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять скольжение на груди;</li> <li>• закреплять работу рук способом брасс;</li> <li>• закреплять работу ног способом кроль на груди;</li> <li>• закреплять ориентировку под водой с открытыми глазами;</li> <li>• развивать двигательные способности;</li> <li>• воспитывать организованность, умение слушать объяснения преподавателя.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.</li> <li>2. Передвижения в воде («Зайчики», «Гуси», «Крокодилы»).</li> <li>3. Выдохи в воду сериями (1-2 мин).</li> <li>4. «Стрела», (скольжение на груди) (2-3 раз).</li> <li>5. «Чья торпеда быстрее?» (скольжение с работой ног) (2-3 раз).</li> <li>6. «Лодочки плывут» (работа рук способом брасс) (1-2 мин).</li> <li>7. «Достань фигуру» (погружение в воду с открытыми глазами с доставанием геометрических фигур) (1-2 мин).</li> <li>8. «Ну-ка, догони» (почувствовать сопротивление воды)</li> <li>9. «Ну-ка, повтори» комплекс упражнений синхронного плавания.</li> <li>10. Свободное плавание, игры.</li> <li>11. Выход из воды</li> </ol>
	<b>ДЕКАБРЬ</b>

Погружение в воду с открытыми глазами, с доставанием предметов

Скольжение на груди и на спине.

Плавание облегченным способом брасс.

Работа ног способом кроль на груди.

Плавание облегченным способом кроль на груди.

Развивать двигательные способности

Воспитывать сознательность, активность.

### **Дайвинг.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Задержка дыхания, погружение в воду в плавательных очках, погружение в замкнутое пространство.

#### **1 неделя «Скольжение на спине»**

##### **ЗАДАЧИ:**

- учить скольжению на спине;
- учить работе рук способом кроль;
- осваивать плавание способом брасс;
- совершенствовать скольжение на груди, погружение в воду с открытыми глазами;
- совершенствовать выдохи в воду сериями;
- развивать фантазию детей;
- воспитывать активность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. «Кто как передвигается» (2-3 мин).
3. «Большие и маленькие пузыри» (1-2 мин).
4. «Медуза», «Поплавок», «Звездочка»
5. «Стрела», «Торпеда» (2-3 раз).
6. Скольжение на спине (2-3 раз).
7. «Посчитай, сколько пальцев» (1-2 мин).
8. «Веселые лягушки» (работа ног способом брасс, держась за поручни) (1-2 мин).
9. Плавание облегченным способом брасс.
10. Знакомство с дайвингом.  
«Поезд в туннель», «Водолазы ищут клады»
11. Свободное плавание, игры.
12. Выход из воды.

#### **2 неделя «Водолазы»**

##### **ЗАДАЧИ:**

- упражнять в работе рук способом кроль на груди;
- закреплять скольжение на груди и на спине;
- плавание комбинированным способом;
- совершенствовать погружение под воду с открытыми глазами;
- развивать нравственно-волевые качества;
- воспитывать сознательность, самостоятельность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться
2. «Кто как передвигается» (2-3 мин).
3. «Насос» (1-2 мин).
4. «Медуза», «Поплавок», «Звезда» (2-3 раз).
5. «Стрела», «Торпеда» на груди и на спине.
6. Плавание комбинированным способом (выполнять движения рук - как при плавании брассом, ноги - как при плавании кроль)
7. Работа рук кроль на груди (1-2 мин).
8. Элементы дайвинга  
«Водолазы» ныряние с набором для подводного плавания (маска, трубка)
9. Свободное плавание, игры.
10. Выход из воды.

### 3 неделя «Скольжение на груди»

**ЗАДАЧИ:**

- упражнять в работе рук способом кроль на груди;
- закреплять скольжение на груди и на спине;
- закреплять работу ног;
- закреплять плавание способом брасс;
- совершенствовать погружение с открытыми глазами;
- совершенствовать безопорное положение в воде;
- развивать двигательные способности;
- воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. Передвижения в воде по пиктограммам
3. Дыхательные упражнения (1-2 мин).
4. «Медуза», «Поплавок», «Звезда» (2-3 мин).
5. «Веселые лягушки» плавание брасс;
6. Скольжение на груди с мячом в руках (с работой ног) (2-3 мин).
7. Работа рук способом кроль на груди.
8. «Зеркальце» повтор упражнений за ведущим (2-3 мин).
9. Плавание произвольным способом (1-2 мин).
10. Элементы дайвинга (с экипировкой) «Математическая дорожка» (ныряние за шайбами с цифрами, расставляя их по возрастанию)
11. Свободное плавание, игры.
12. Выход из воды.

### 4 неделя «Барабанные палочки»

**ЗАДАЧИ:**

- осваивать плавание облегченным способом кроль на груди;
- закреплять скольжение на груди и на спине;
- закреплять плавание способом брасс;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать чувство коллективизма;
- повышать эмоциональное состояние детей и активность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. Передвижения в воде с заданиями (2-3 мин).
3. Выдохи в воду (кто продолжительнее, у кого больше пузырей) (1-2 мин).
4. «Медуза», «Поплавок», «Звезда» (2-3 мин).
5. Скольжение на груди и на спине, оттолкнувшись от стенки (2-3 раз).
6. Плавание облегченным способом брасс
7. Работа ног кроль на груди, держась за поручень.
8. Плавание облегченным способом кроль на груди.
9. Элементы дайвинга  
«Кто дольше пробудет под водой?»,  
«Найди затонувший корабль»
10. Свободное плавание, игры.
11. Выход из воды

**Развлечение на воде «С водой дружить – здоровым быть»**

## ЯНВАРЬ

Погружение в воду с открытыми глазами.

Плавание облегченным способом брасс.

Скольжение на груди и спине при помощи плавательной доски.

Плавание облегченным способом кроль на груди.

Повышать эмоциональное состояние детей.

Развивать стремление к активной деятельности

Воспитывать находчивость, самостоятельность

### ***Прикладное плавание.***

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Плавание с опорой, преодоление препятствий, спасение утопающих.

#### 1 неделя «Скольжение с плавательной доской»

##### **ЗАДАЧИ:**

- учить скольжению на спине при помощи плавательной доски;
- плавать облегченным способом брасс;
- плавание облегченным способом кроль на груди;
- совершенствовать скольжение на груди;
- развивать ловкость;
- воспитывать сознательность, решительность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. «Кто как передвигается».
3. Выдохи в воду сериями (1-2 мин).
4. «Стрела», «Винт» (2-3 раз).
5. Скольжение на груди и на спине с плавательной доской (2-3 мин).
6. Плавание облегченным способом брасс.
7. «Кто быстрее» (скольжение на груди, с работой ног) (2-3 мин).
8. Плавание облегченным способом кроль на груди (2-3 мин).
9. Прикладное плавание «Переправа», «Перевези посылку»
11. Свободное плавание, игры.
12. Выход из воды

#### 2 неделя «Плавание брасс»

##### **ЗАДАЧИ:**

- плавать облегченным способом брасс;
- плавать облегченным способом кроль на груди;
- закреплять скольжение на груди и на спине;
- совершенствовать безопорное положение в воде
- совершенствовать ориентировку под водой с открытыми глазами;
- развивать общую выносливость;
- воспитывать решительность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. Передвижения в воде (2-3 мин).
3. «Насос», «Большие и маленькие пузыри»
4. «Медуза», «Поплавок», «Звезда»
5. Скольжение на груди и на спине при помощи плавательной доски (2-3 мин).
6. Плавание облегченным способом кроль на груди (2-3 мин).
7. Плавание комбинированным способом.
8. «Водолазы» (погружение в воду с открытыми глазами, не задевая друг друга)
9. Прикладное плавание «Плавание с использованием подручных средств»
10. Свободное плавание, игры.
11. Выход из воды.

### 3 неделя «Работа рук кроль на груди»

#### ЗАДАЧИ:

- скольжение на груди и на спине при помощи плавательной доски;
- плавание облегченным способом брасс;
- плавание облегченным способом кроль на груди;
- закреплять умение открывать глаза в воде;
- развивать координацию;
- учить детей выполнять движения в соответствии с текстом;
- воспитывать силу воли, заинтересованность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. «Кто как передвигается» (2-3 мин).
3. Выдохи в воду сериями (1-2 мин).
4. «Посмотри под водой на соседа» (погружение под воду с открытыми глазами)
5. «Стрелочка» на груди и на спине (2-3 раз).
6. «Торпеда» на груди и на спине (2-3 раз).
7. Плавание облегченным способом брасс.
8. Плавание облегченным способом кроль на груди (2-3 мин).
9. Прикладное плавание «Торпеда», «Винт» (с мячом в руках), «Проплыви через препятствия»
11. Свободное плавание, игры.
12. Выход из воды.

### 4 неделя «Винт»

#### ЗАДАЧИ:

- закреплять выдохи в воду сериями;
- закреплять скольжение на спине при помощи плавательной доски;
- плавание облегченным способом брасс;
- плавание облегченным способом кроль на груди;
- совершенствовать погружение в воду с открытыми глазами;
- развивать ловкость;
- воспитывать настойчивость.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. «Насос» выдохи сериями (1-2 мин).
3. «Водолазы ищут клады» (1-2 мин).
4. «Стрелочка», «Винт» (2-3 раз).
5. Скольжение на груди (при помощи плавательной доски, выполняя поочередные гребки руками) (1-2 мин).
6. Скольжение на спине (при помощи плавательной доски) (1-2 мин).
7. Плавание комбинированным способом.
8. Плавание облегченным способом брасс.
9. Плавание облегченным способом кроль на груди.
10. Прикладное плавание Спасение утопающих.
11. Свободное плавание, игры
12. Выход из воды.

## ФЕВРАЛЬ

Погружение в воду с открытыми глазами, ориентировка в пространстве.

Скольжение на груди и на спине с плавательной доской и без.

Плавание облегченным способом брасс.

Плавание облегченным способом кроль на груди.

Учить анализировать и оценивать свои достижения

Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

Воспитывать решительность, уверенность в своих силах.

### ***Водное поло.***

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Игры в командах.

### 1 неделя «Комбинированное плавание»

#### **ЗАДАЧИ:**

- закреплять плавание способом брасс;
- закреплять плавание способом кроль на груди;
- закреплять скольжение на спине;
- совершенствовать безопорное положение в воде
- развивать нравственно-волевые качества;
- воспитывать решительность, активность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться
2. Передвижения в воде (по пиктограмме)
3. Дыхательные упражнения
4. «Медуза», «Поплавок», «Звезда»
5. «Буксир» (на спине при помощи плавательной доски в парах) (2-3 мин).
6. Плавание способом брасс (2-3 мин).
7. Плавание способом кроль на груди
8. Плавание комбинированным способом;
9. Водное поло  
«Попади в ворота», «Кто быстрее?»
10. Свободное плавание, игры.
11. Выход из воды.

### 2 неделя «Посмотри и повтори»

#### **ЗАДАЧИ:**

- закреплять плавание с плавательной доской;
- закреплять плавание способом брасс;
- закреплять плавание способом кроль на груди;
- закреплять скольжение на спине;
- закреплять и совершенствовать погружение в воду с открытыми глазами;
- развивать общую выносливость;
- воспитывать смелость.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. «Насос», «Пузыри» (1-2 мин).
3. «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».
4. Скольжение на груди (перевозя на плавательной доске игрушки) (1-2 мин).
5. Плавание облегченным способом брасс (не задевая друг друга) (2-3 мин).
6. Плавание способом кроль на груди (2-3 мин).
7. Плавание комбинированным способом.
8. «Зеркальце» повторение пройденных упражнений (2-3 мин).
9. Водное поло  
«Передай мяч», «Попади в ворота»
10. Свободное плавание, игры.
11. Выход из воды

3 неделя «Пройди препятствие»

**ЗАДАЧИ:**

- закреплять скольжение на груди и на спине;
- плавание способом брасс;
- плавание способом кроль на груди;
- скольжение на спине (при помощи плавательной доски);
- развивать физические и нравственно-волевые качества;
- воспитывать сознательность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. Ходьба и бег с заданиями (2-3 мин).
3. «Насос» (выдохи в воду сериями) (1-2 мин).
4. «Барабанные палочки» (работа ног, на груди и на спине, держась за поручни)
5. Плавание способом брасс (2-3 мин).
6. Плавание способом кроль на груди (2-3 мин).
7. «Кто дальше?» скольжение на спине с плавательной доской (2-3 мин).
8. «Пройди препятствие» ориентировка в воде (2-3 мин).
9. Водное поло.
- Командная игра.
10. Свободное плавание, игры.
11. Выход из воды

4 неделя «Ориентировка под водой»

**ЗАДАЧИ:**

- закреплять скольжение на груди и на спине с работой ног;
- закреплять плавание способом брасс;
- закреплять плавание способом кроль на груди;
- совершенствовать выдохи в воду;
- ориентировка под водой с открытыми глазами;
- развивать ловкость, быстроту;
- воспитывать инициативу, самостоятельность.

1. Вход в воду самостоятельно, окунуться.
2. Ходьба и бег с заданиями (2-3 мин).
3. «Вдох-выдох» как при плавании брасс
4. «Медуза», «Поплавок», «Звездочка»
5. «Стрела», «Винт» (2-3 раз).
6. Работа ног способом брасс, держась за поручень (1-2 мин).
7. Плавание способом брасс (2-3 мин).
8. Работа рук кроль на груди с выносом над водой (2-3 мин).
9. Плавание способом кроль на груди (2-3 мин).
10. Плавание комбинированным способом.
11. Водное поло.
- Командная игра
12. Свободное плавание, игры.
13. Выход из воды

**«Веселые старты»**

## МАРТ

Погружение в воду с открытыми глазами на максимальное время.

Плавание на скорость при помощи плавательной доски.

Плавание способом брасс в полной координации.

Плавание способом кроль на груди.

Плавание облегченным способом кроль на спине.

Развивать физические и нравственно-волевые качества.

Воспитывать инициативу, самостоятельность.

### ***Повороты и прыжки в бассейн***

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

#### 1 неделя «Плавание на спине»

##### ЗАДАЧИ:

- учить плавать способом брасс в полной координации;
- учить плавать способом кроль на спине;
- закреплять плавание способом кроль на груди;
- совершенствовать плавание при помощи плавательной доски;
- совершенствовать погружение в воду;
- развивать ориентировку;
- воспитывать решительность.

1. Спуск в воду из положения сидя на бортике.
2. «Кто как плавает?» (2-3 мин).
3. «Насос» (1-2 мин).
4. «Кто дольше» погружение в воду на максимальное время (2-3 мин).
5. «Кто быстрее?» скольжение с плав.доской
6. Плавание способом брасс с разворотом в обратную сторону (2-3 мин).
7. «Стрелочка» на груди на спине (2-3 раз).
8. Скольжение на спине с работой рук вдоль туловища (2-3 мин).
8. Плавание на груди и на спине с плавательной доской с разворотом, оттолкнувшись ногами (2-3 мин).
9. Свободное плавание, игры.
10. Выход из воды.

#### 2 неделя «Кто быстрее?»

##### ЗАДАЧИ:

- упражнять в плавании с плав.доской на скорость;
- закреплять плавание способом кроль на груди;
- закреплять плавание способом брасс;
- плавание комбинированным способом;
- развивать скорость;
- воспитывать уверенность в своих силах.

1. Вход в воду прыжком с бортика бассейна;
2. Дыхательные упражнения (1-2 мин).
3. Скользить на груди с плав.доской, движениями ног всеми способами плавания.
4. Плавание с разворотом в обратную сторону со сменой положения рук. (2-3 мин).
4. Плавание на спине с работой рук вдоль туловища (2-3 мин).
5. Плавание способом кроль на груди (2-3 мин).
6. «Кто быстрее?» с плавательной доской.
7. Сосоки в воду с бортика.
8. Свободное плавание, игры.
9. Выход из воды.

### 3 неделя «Ну-ка, развернись»

**ЗАДАЧИ:**

- закреплять плавание способом брасс;
- закреплять плавание способом кроль на груди;
- плавание способом кроль на спине облегченным способом;
- развивать общую выносливость;
- воспитывать инициативу.

1. Вход в воду спуском с бортика бассейна;
2. Передвижения в воде по пиктограммам.
3. «Водолазы» (2-3 мин).
4. Плавание способом «брасс» (2-3 мин).
5. Плавание способом кроль на груди (2-3 мин).
6. Плавание на спине с плавательной доской (2-3 мин).
7. Плавание облегченным способом кроль на спине (2-3 мин).
8. Повороты в воде при плавании, отталкиваясь руками, ногами (2-3 мин).
9. «Кто как плавает» показать свои умения и навыки (2-3 мин).
- Свободное плавание, игры.
10. Выход из воды

### 4 неделя «Кто как умеет плавать»

**ЗАДАЧИ:**

- закреплять плавание способом кроль на груди;
- закреплять плавание способом кроль на спине;
- совершенствовать плавание способом брасс;
- развивать физические и нравственно-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность.

1. Вход в воду прыжком с бортика бассейна;
2. «Насос» выдохи в воду сериями (1-2 мин).
3. Скольжение на груди (с различным положением рук: П вытянута, Л вдоль туловища и наоборот) (2-3 мин).
4. Проплыть как можно большее расстояние способом брасс (2-3 мин).
5. Проплыть как можно большее расстояние способом кроль на груди (2-3 мин).
6. Плавание на груди и на спине с плавательной доской (2-3 мин).
7. «Кто как плавает» показать свои умения и навыки (2-3 мин).
8. Повороты в воде при плавании, отталкиваясь руками, ногами (2-3 мин).
9. Свободное плавание, игры.
10. Выход из воды.

## АПРЕЛЬ

Плавание способом брасс.

Плавание способом кроль на груди.

Плавание способом кроль на спине.

Прикладное плавание, подводное плавание.

Развивать физические и нравственно-волевые качества.

Учить анализировать и оценивать свои достижения

Воспитывать стремление к совершенству

Совершенствование плавательных умений и навыков

### ***Спортивные виды плавания (соревнования)***

Эстафета, игровые упражнения, дидактические игры.

#### 1 неделя «Веселые пловцы»

##### **ЗАДАЧИ:**

- закреплять плавание способом брасс;
- закреплять плавание способом кроль на груди;
- закреплять плавание способом кроль на спине;
- совершенствовать скольжение при помощи плавательной доски;
- развивать общую выносливость;
- воспитывать стремление к совершенству.

1. Вход в воду прыжком.
2. Выдохи в воду сериями.
3. «Поезд в туннель» на скорость.
4. Плавание способом брасс с максимальной скоростью.
5. «Передай мяч» плавание способом кроль на груди.
6. Плавание на спине при помощи плавательной доски на скорость.
7. «Торпеда» скольжение только при помощи ног, на скорость.
8. Свободное плавание, игры.
9. Выход из воды.

#### 2 неделя «Эстафета на воде»

##### **ЗАДАЧИ:**

- закреплять плавание способом «Брасс», «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- закреплять навыки и умения прикладного плавания;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать настойчивость, дисциплинированность.

##### **Эстафета «Ловкие, смелые, быстрые»**

1. «Буксир» (в парах)
2. Плавание способом брасс
3. Скольжение на спине (*при помощи плавательной доски*).
4. Плавание способом кроль на груди.
5. «Водолазы»
6. «Чья команда быстрее соберется».
7. Выход из воды.

3 неделя «Проплыви дольше»	
<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавание способом кроль на груди;</li> <li>• плавание способом брасс;</li> <li>• плавание на спине с плавательной доской;</li> <li>• плавание на спине;</li> <li>• развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать настойчивость</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду самостоятельно, окунуться</li> <li>2. «Кто как плавает»</li> <li>3. Плавание при помощи плавательной доски, только с работой ног: брасс, кроль на груди, кроль на спине.</li> <li>4. Плавание способом «брасс» .</li> <li>5. Плавание способом «кроль»</li> <li>6. Проплыть как можно большее расстояние любым способом.</li> <li>7. Игра «Невод»</li> <li>8. Свободное плавание,</li> <li>9. Выход из воды</li> </ol>
4 неделя «Покажи, как умеешь»	
<b>Диагностика плавательных умений и навыков</b>	<p>Плавание способом брасс.</p> <p>Плавание комбинированным видом (руки брасс, ноги кроль на груди).</p> <p>Плавание способом кроль на груди без выноса рук.</p> <p>Плавание кроль на груди с выносом рук.</p> <p>Плавание способом кроль на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>Плавание на спине, руки стрелочкой вверх.</p> <p>Ориентировка под водой с открытыми глазами.</p> <p>Скольжение при помощи плавательной доски на груди на скорость.</p> <p>Скольжение при помощи плавательной доски на спине на скорость.</p>

### Развлечение «Морское развлечения»

**Календарно-тематическое планирование  
обучение спортивным видам плавания «Веселые дельфинята»**

	<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>
<b>Октябрь</b>		<i>Аквааэробика.</i>
	1	«Мониторинг плавательных умений и навыков»
	2	«Танцующие лягушата»
	3	«Кто как передвигается»
	4	«Веселые пузыри»
<b>Ноябрь</b>		<i>Синхронное плавание.</i>
	5	«Волшебные превращения»
	6	«Мы веселые ребята»
	7	«Скольжение на груди»
	8	«Работа ног на груди, на спине»
<b>Декабрь</b>		<i>Дайвинг.</i>
	9	«Водолазы ищут клады»
	10	«Посмотри, что под водой»
	11	«Подводный мир»
	12	«Кто дальше?»
<b>Январь</b>		<i>Прикладное плавание</i>
	13	«Плавание с предметами»
	14	«Перевозка грузов»
	15	«Преодолей препятствия»
	16	«Спасение на воде»
<b>Февраль</b>		<i>Водное поло</i>
	17	«Забей в ворота»
	18	«Поймай мяч»
	19	«Мяч через сетку»
	20	«Водное поло»
<b>Март</b>		<i>Повороты и прыжки в бассейне</i>
	21	«Повтори за мной»
	22	«Прыжки в воду»
	23	«Ловкие пловцы»
	24	«Зеркальце»
<b>Апрель</b>		<i>Спортивные виды плавания (соревнования)</i>
	25	«Угадай стиль плавания»
	26	«Веселые дельфины»
	27	«Кто самый быстрый?»
	28	«Мы пловцы-молодцы »

## ОКТЯБРЬ

Напомнить правила поведения и технику безопасности в бассейне.

Диагностика плавательных умений и навыков.

Погружение в воду с открытыми глазами.

Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.

Воспитывать настойчивость, смелость.

Способствовать формированию навыков личной гигиены

**Аквааэробика.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Комплекс упражнений под музыку с предметами и без

### **1 неделя «Мониторинг плавательных умений и навыков»**

**ЗАДАЧИ:**

- напомнить правила поведения и технику безопасности в бассейне;
- диагностика плавательных умений и навыков;
- вызвать у детей интерес к занятиям плаванием;
- развивать координацию движений;
- воспитывать безбоязненное отношение к воде;
- способствовать формированию навыков личной гигиены.

1. Инструктаж о правилах поведения в бассейне и технике безопасности на занятиях по плаванию.
2. Показать детям все способы плавания: (*брасс, кроль на груди, кроль на спине, дельфин*), рассказать об особенностях каждого способа.
3. Вход в воду, окунуться.
4. Выполнить специальные упражнения для рук, ног, имитирующие движения способов плавания.
5. Обследование уровня навыков плавания.
6. Свободное плавание, индивидуальная работа.
8. Выход из воды.

### **2 неделя «Танцующие лягушата»**

**ЗАДАЧИ:**

- учить элементам и упражнениям аквааэробики;
- продолжить диагностику плавательных навыков;
- упражнять в скольжении на груди;
- упражнять в безопорном положении в воде;
- упражнять в погружении в воду с открытыми глазами;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать дисциплинированность.

1. Вход в воду, окунуться.
2. Передвижения в воде.
3. Дыхательные упражнения у бортика бассейна (1-2 мин).
4. Безопорное положение в воде «Медуза», «Поплавок»
5. Стрела» скольжение на груди (2-3 мин).
  - с задержкой дыхания;
  - с различным положением рук,
  - в обруч, ограниченное пространство;
6. Погружение в воду с открытыми глазами (2-3 мин).
7. Работа рук способом брасс.
8. Работа ног, держась за поручень.
9. Комплекс аквааэробики «Лягушата танцуют».
10. Свободное плавание, игры.
11. Выход из воды.

### **3 неделя «Кто как передвигается»**

**ЗАДАЧИ:**

- учить элементам и упражнениям аквааэробики;
- упражнять в работе рук способом брасс;
- закреплять безопорное положение в воде;
- закреплять погружение в воду с открытыми глазами на

1. Вход в воду, окунуться.
2. «Кто как передвигается» имитация передвижения животных (2-3 мин).
3. Дыхательные упражнения у бортика бассейна (1-2 мин).
4. «Медуза», «Поплавок» (3-4 раз).
5. «Стрела» скольжение с заданиями:
  - с различным положением рук;
  - с работой ног;
6. Работа рук способом брасс (1-2 мин).

максимальное время; <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать двигательные навыки;</li> <li>• воспитывать безбоязненное отношение к воде.</li> </ul>	7. Погружение в воду с открытыми глазами (2-3 мин). 8. «Поезд в туннель» скольжение в ограниченное пространство (1-2 мин). 9. Комплекс аквааэробики «Танец маленьких утят». 10. Свободное плавание, игры. 11. Выход из воды.
--	--

#### 4 неделя «Веселые пузыри»

<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить элементам и упражнениям аквааэробики;</li> <li>• закреплять выдохи в воду;</li> <li>• закреплять скольжение на груди;</li> <li>• закреплять погружение в воду с открытыми глазами;</li> <li>• развивать общую выносливость;</li> <li>• воспитывать интерес к плаванию.</li> </ul>	1. Вход в воду, окунуться. 2. Дыхательные упражнения у бортика бассейна (1-2 мин). 3. Скольжение на груди с различным положением рук: <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки вытянуты «стрелочкой»;</li> <li>- одна рука вытянута, другая прижата к туловищу;</li> <li>- обе руки прижаты к туловищу.</li> </ul> 4. «Поезд в туннель» скольжение в ограниченное пространство (1-2 мин). 5. Работа рук способом брасс (1-2 мин). 6. работа ног, держась за поручень (1-2 мин). 7. «Найди игрушку» погружение в воду с открытыми глазами (1-2 мин). 8. «Сильные пингвины» комплекс аквааэробики с утяжелителями. 9. Свободное плавание, индивидуальная работа. 10. Выход из воды.
--	---

#### НОЯБРЬ

Выдохи в воду.

Скольжение на груди.

Плавание облегченным способом брасс.

Плавание облегченным способом кроль на груди (без выноса рук).

Открывание глаз в воде.

Развивать ориентировку в пространстве, двигательные навыки и нравственно-волевые качества.

Учить контролировать свои движения.

Воспитывать интерес, дисциплинированность.

**Синхронное плавание.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Выполнение групповых и парных движений и упражнений.

#### 1 неделя «Волшебные превращения»

<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить плавать облегченным способом брас;</li> <li>• учить плавать облегченным способом кроль на груди;</li> <li>• закреплять работу рук способом брасс;</li> <li>• закреплять скольжение на груди;</li> <li>• развивать координацию;</li> <li>• воспитывать дисциплинированность;</li> </ul>	1. Вход в воду, окунуться. 2. Дыхательные упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный выдох; выдохи 8 раз подряд.</li> </ul> 3. «Медуза» кто дольше. 4. Скольжение на груди (1-2 мин). 5. Работа рук способом брасс (1-2 мин). 6. Работа ног кроль на груди, держась за поручень (1-2 мин). 7. Плавание, работая руками способом брасс, ноги кроль на груди (2-3 мин). 8. Кроль на груди (без выноса рук) (2-3 мин). 9. «Веселые медузы» комплекс упражнений синхронного плавания.
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить плавать не мешая друг другу.</li> <li>• упражнения.</li> </ul>	10. Свободное плавание, игры. 11. Выход из воды
---	--

## 2 неделя «Мы веселые ребята»

<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в синхронном плавании;</li> <li>• учить плавать облегченным способом брас;</li> <li>• учить плавать облегченным способом кроль на груди;</li> <li>• закреплять погружение в воду с открытыми глазами</li> <li>• развивать ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать самостоятельность.</li> </ul>	1. Вход в воду, окунуться. 2. «Насос» (1-2 мин). 3. Работа ног, держась за поручень: кроль на груди, брасс (2-3 мин). 4. «Торпеда» работа ног брасс, кроль на груди. 5. «Посмотри, что на дне» (1-2 мин). 6. Брасс облегченный способ (2-3 мин). 7. Кроль на груди без выноса рук (2-3 мин). 8. «Мы веселые ребята». 9. «Стрелочки плывут» комплекс упражнений синхронного плавания. 10. Свободное плавание, игры. 11. Выход из воды.
---	---

## 3 неделя «Скольжение на груди»

<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в синхронном плавании;</li> <li>• закреплять плавание брасс;</li> <li>• закреплять работу ног кроль на груди;</li> <li>• закреплять выдохи в воду;</li> <li>• совершенствовать умение открывать глаза в воде;</li> <li>• развивать силовые качества;</li> <li>• воспитывать желание активно выполнять</li> </ul>	1. Вход в воду, окунуться. 2. Дыхательные упражнения (1-2 мин). 3. Скольжение на груди с различным положением рук: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч в вытянутых руках, ноги кроль на груди;</li> <li>- мяч в одной (П, Л) руке, ноги кроль на груди;</li> <li>- гребки двумя руками поочередно, перекладывая мяч из одной руки в другую, ноги кролем.</li> </ul> 4. Скольжение на груди с работой ног брасс (2-3 мин). 5. Плавание руки и ноги способом брасс (2-3 мин). 6. Плавание кроль на груди без выноса рук (2-3 мин). 7. «Кто как плавает» комплекс упражнений синхронного плавания.
--	--

## 4 неделя «Работа ног на груди, на спине»

<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в синхронном плавании;</li> <li>• закреплять выдохи в воду;</li> <li>• закреплять согласование движений рук при плавании брасс;</li> <li>• совершенствовать скольжение на груди;</li> <li>• воспитывать организованность, умение слушать объяснения преподавателя;</li> </ul>	1. Вход в воду, окунуться. 2. «Большие и маленькие пузыри» (1-2 мин). 3. «Медуза», «Поплавок» (2-3 раз). 4. «Стрелочка» с выдохом в воду (3-4 раз). 5. Скольжение на груди: <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа ног брасс;</li> <li>- работа ног кроль на груди;</li> </ul> 6. Плавание облегченным способом брасс (2-3 мин). 7. Плавание облегченным способом кроль на груди (2-3 мин). 8. «Поезд в туннель» (2-3 мин). 9. «Ну-ка, повтори» комплекс упражнений синхронного плавания. 10. Игра «Невод».
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать двигательные способности.</li> </ul>	11. Свободное плавание, игры. 12. Выход из воды.
---	---

## ДЕКАБРЬ

Выдохи в воду сериями.

Скольжение на груди и на спине.

Скольжение на груди и на спине с плавательной доской.

Плавание способом брасс. Плавание способом кроль на груди.

Погружение в воду с открытыми глазами.

Развивать двигательные способности.

Воспитывать сознательность, активность.

**Дайвинг.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Задержка дыхания, погружение в воду в плавательных очках, погружение в замкнутое пространство.

### 1 неделя «Водолазы ищут клады»

**ЗАДАЧИ:**

- учить элементам дайвинга (ныряние за предметами)
- упражнять в выдохах в воду сериями;
- учить скольжению на спине;
- учить плавать кроль на груди с выносом рук;
- закреплять работу ног;
- развивать фантазию детей;
- воспитывать активность.

1. Вход в воду, окунуться.
2. «Насос»
3. «Стрела», «Торпеда», «Винт» (2-3 мин).
4. Скольжение на спине (2-3 мин).
5. Скольжение на груди:
  - два гребка кролем;
  - два гребка брассом;
6. Скольжение на груди:
  - работа ног кроль на груди;
  - работа ног брасс;
6. Плавание брасс в полной координации.
7. Плавание кроль с выносом рук (2-3 мин).
8. Знакомство с дайвингом.  
«Поезд в туннель», «Водолазы ищут клады»
9. Свободное плавание, игры.
10. Выход из воды.

### 2 неделя «Посмотри, что под водой»

**ЗАДАЧИ:**

- учить элементам дайвинга (ныряние с маской и трубкой)
- упражнять в скольжении на груди и на спине с плавательной доской;
- плавание способом кроль;
- развивать нравственно-волевые качества;
- воспитывать сознательность, самостоятельность;

1. Вход в воду, окунуться.
2. Выдохи в воду сериями (1-2 мин).
3. «Стрелочка», «Торпеда» на груди и на спине.
4. Скольжение с плавательной доской
5. Выдохи в воду, при скольжение на груди с плавательной доской (2-3 мин).
6. Кроль на груди (2-3 мин).
7. Плавание способом брасс, в полной координации (2-3 мин).
8. Элементы дайвинга  
«Водолазы» ныряние с набором для подводного плавания (маска, трубка)
9. Свободное плавание, игры.
10. Выход из воды.

### 3 неделя «Подводный мир»

**ЗАДАЧИ:**

- учить элементам дайвинга (плавание с экипировкой)
- упражнять в скольжении на

1. Вход в воду, окунуться.
2. «Насос».
3. «Кто дольше?» медуза, поплавок, звездочка.
4. «Торпеда» на груди, на спине.

<p>груди в ограниченное пространство;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять скольжение на груди и на спине;</li> <li>• закреплять технику плавания брасс;</li> <li>• закреплять технику плавания кроль на груди;</li> <li>• развивать двигательные способности;</li> <li>• воспитывать самостоятельность, дисциплинированность;</li> </ul>	<p>5. Скольжение на груди и на спине с плавательной доской.</p> <p>6. Кроль на груди, выполняя гребок только одной рукой (вначале П, после Л)</p> <p>7. Скольжение с заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на груди, с поворотом на спину;</li> <li>- на спине, с поворотом на живот.</li> </ul> <p>8. Плавание брасс на максимальное расстояние.</p> <p>9. Элементы дайвинга (с экипировкой) «Математическая дорожка» (ныряние за шайбами с цифрами, расставляя их по возрастанию) «Проплыви в обруч»</p> <p>10. Свободное плавание, игры.</p> <p>11. Выход из воды.</p>
--	---

#### 4 неделя «Кто дальне?»

<p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить элементам дайвинга (ныряние на максимальное время)</li> <li>• закрепление плавательных умений и навыков;</li> <li>• развивать двигательные навыки;</li> <li>• повышать эмоциональное состояние детей и активность;</li> </ul> <p><b>ЭСТАФЕТА «Веселое путешествие»</b></p>	<p>1. «Перенеси игрушку» (бег с игрушками).</p> <p>2. «Торпеда с плавательной доской» скольжение на груди, ноги кроль.</p> <p>3. Плавание брасс.</p> <p>4. Плавание кроль на груди.</p> <p>5. «Торпеда на спине» с плавательной доской.</p> <p>6. «Водолазы» ( доставание предметов со дна бассейна).</p> <p>7. «Кто как плавает» (упражнения: поплавок, медуза, звездочка).</p> <p>10. Элементы дайвинга «Кто дальше пробудет под водой?», «Найди затонувший корабль»</p> <p>11. Свободное плавание, игры.</p> <p>12. Выход из воды.</p>
---	---

### ЯНВАРЬ

Погружение в воду с открытыми глазами.

Выдохи в воду и вдох с поворотом головы.

Плавание способом брасс.

Плавание способом кроль на груди, кроль на спине.

Повышать эмоциональное состояние детей и активность

Развивать стремление к активной деятельности

Воспитывать находчивость, самостоятельность

**Прикладное плавание.**

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

Плавание с опорой, преодоление препятствий, спасение утопающих.

#### 1 неделя «Плавание с предметами»

<p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомить с прикладным плаванием (плавание с предметами);</li> <li>• учить выполнять поворот головы для вдоха;</li> <li>• закреплять согласованность рук и ног при плавании способом кроль на груди;</li> <li>• совершенствовать плавание</li> </ul>	<p>1. Вход в воду, окунуться.</p> <p>2. Дыхательные упражнения у бортика бассейна с поворотом головы.</p> <p>3. «Стрела» на груди и на спине.</p> <p>4. Скольжение на груди, ноги кролем (по сигналу выполнить гребок брассом и продолжить скольжение на груди с задержкой дыхания).</p> <p>5. Кроль на груди с выдохом в воду.</p> <p>6. Согласование работы рук и ног брассом с вдохом над водой.</p>
--	---

<p>способом брасс;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать ловкость;</li> <li>• воспитывать сознательность, решительность;</li> </ul>	<p>7. Элементы прикладного плавания: -плавание на груди с плавательным кругом; -плавание на спине с плавательной доской; 8. Свободное плавание, игры. 9. Выход из воды.</p>
<b>2 неделя «Перевозка грузов»</b>	
<p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжить осваивать прикладное плавание (перевозка груза);</li> <li>• закреплять скольжение на груди и на спине с различным положением рук;</li> <li>• совершенствовать технику плавания комбинированными способами;</li> <li>• развивать скоростно – силовые качества;</li> <li>• воспитывать решительность;</li> </ul>	<p>1. Вход в воду, окунуться. 2. Дыхательные упражнения у бортика бассейна с поворотом головы. 3. Скольжение: - на груди, руки вытянув вперед, ноги кролем; - на груди, одна рука вытянута, другая работает кролем, ноги кролем; - на груди, руки вдоль туловища, ноги брассом; - на груди, руки способом брасс, ноги кроль; - на груди, руки и ноги способом брасс, с вдохом над водой; 4. Скольжение на спине с плав. доской и без. 5. «Перевозка груза» (используя плав.доску, плав.круг, подручные предметы). 6. Свободное плавание, игры. 7. Выход из воды.</p>
<b>3 неделя «Преодолей препятствия»</b>	
<p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять детей в преодолении препятствий;</li> <li>• закреплять выдохи в воду и вдох с поворотом головы;</li> <li>• закреплять плавание способом брасс в полной координации;</li> <li>• закреплять плавание кроль с выносом рук;</li> <li>• развивать координацию;</li> <li>• воспитывать силу воли, заинтересованность;</li> </ul>	<p>1. Вход в воду, окунуться. 2. Дыхательные упражнения у бортика бассейна с поворотом головы. 3. Скольжение на груди, с выдохом в воду 4. Плавание способом брасс: - руки брасс, ноги кроль; - руки и ноги брасс без вдоха и выдоха; - руки и ноги брасс с выдохом в воду и вдохом над водой; 5. Плавание кроль на груди: - выдох в воду, вдох над водой прямо; - выдох в воду, вдох над водой с поворотом головы; 6. Игровые упражнения «Преодолей препятствия»; 7. «Туннель»; 8. Свободное плавание, игры. 9. Выход из воды.</p>
<b>4 неделя «Спасение на воде»</b>	
<p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить детей спасению на воде;</li> <li>• закреплять плавание с дыханием;</li> <li>• закреплять плавание на спине;</li> <li>• закреплять технику плавания разными способами;</li> <li>• совершенствовать ориентировку под водой с открытыми глазами;</li> </ul>	<p>1. Вход в воду, окунуться. 2. Дыхательные упражнения. 3. Плавание брасс с выдохами в воду. 4. Плавание кроль на груди с выдохами в воду. 5. Плавание на спине: - с плавательной доской; - с работой рук вдоль туловища; - с работой рук кроль; 6. Игра «Водолазы» (ориентировка под водой с открытыми глазами). 7. «Помоги товарищу» спасение на воде (используя плав.доску, плав.круг, подручные предметы).</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать ловкость;</li> <li>• воспитывать настойчивость;</li> </ul>	8. Свободное плавание, игры 9. Выход из воды.
---	--

## Февраль

Плавание способом брасс.

Плавание способом кроль на груди.

Плавание со сменой стиля.

Плавание способом дельфин.

Сочетание выдохов в воду с работой рук.

Учить анализировать и оценивать свои достижения.

Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

Воспитывать решительность, уверенность в своих силах

### **Водное поло.**

Знакомство с правилами, игровые упражнения, дидактические игры.

Игры в командах.

### **1 неделя «Забей в ворота»**

#### **ЗАДАЧИ:**

- учить элементам игры водное поло;
- учить плавать способом дельфин;
- обучать смене стилей плавания;
- закреплять согласованность дыхания с работой рук при плавании;
- развивать нравственно-волевые качества;
- воспитывать решительность, активность;

1. Вход в воду, окунуться.

2. Дыхательные упражнения у бортика.

3. Работа рук на месте: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

4. Работа ног способом брасс.

5. Плавание:

- кроль на груди с поворотом головы для вдоха;
- кроль на спине;
- брасс;

6. Плавание:

- кроль на груди – переход на брасс;
- брасс – переход на кроль на груди;

7. «Забей в ворота», водное поло.

8. Свободное плавание, игры.

9. Выход из воды.

### **2 неделя «Поймай мяч»**

#### **ЗАДАЧИ:**

- учить элементам игры водное поло;
- закреплять навыки плавания на груди и на спине;
- закреплять навыки транспортировки грузов;
- совершенствовать погружение в воду с открытыми глазами на максимальное время;
- развивать общую выносливость;
- воспитывать смелость;

1. Вход в воду.

2. Ныряние с максимальной задержкой дыхания и сбором игрушек.

3. Плавание брасс.

4. Плавание кроль на груди.

5. Плавание кроль на спине.

6. Плавание способом дельфин.

7. «Перевозка груза» прикладное плавание.

8. Игра «Поймай мяч».

9. Свободное плавание, игры.

10. Выход из воды.

### **3 неделя «Мяч через сетку»**

#### **ЗАДАЧИ:**

1. Вход в воду.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить игре водное поло</li> <li>• закреплять согласованность работы рук, ног с дыханием при плавании;</li> <li>• закреплять плавание способом дельфин;</li> <li>• совершенствовать плавание комбинированным способом;</li> <li>• учить анализировать и оценивать свои действия;</li> <li>• развивать физические и нравственно-волевые качества;</li> <li>• воспитывать сознательность;</li> </ul>	<p>2. Плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- брасс с выдохом в воду, вдох над водой;</li> <li>- кроль на груди с выносом рук, с поворотом головы для вдоха;</li> <li>- кроль на спине, с работой рук;</li> <li>- дельфин;</li> <li>- руки брасс, ноги кроль на груди;</li> </ul> <p>3. Игровое упражнение «Кто быстрее?» (бег за мячом).</p> <p>4. Игровое упражнение «Перекинь через сетку»</p> <p>5. Свободное плавание, игры.</p> <p>6. Выход из воды.</p>
--	---

#### 4 неделя «Водное поло»

<p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить игре водное поло;</li> <li>• согласование дыхания с работой рук при плавании кроль, брасс, дельфин;</li> <li>• совершенствовать плавание способом кроль на спине;</li> <li>• развивать ловкость, быстроту;</li> <li>• воспитывать инициативу, самостоятельность;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду, окунуться.</li> <li>2. Дыхательные упражнения у бортика бассейна.</li> <li>3. Скольжение на груди с задержкой дыхания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «торпеда»</li> <li>- кроль на груди;</li> <li>- брасс под водой;</li> <li>- дельфин.</li> </ul> </li> <li>4. Плавание в полной координации: <ul style="list-style-type: none"> <li>- брасс;</li> <li>- кроль на груди;</li> <li>- кроль на спине;</li> <li>- дельфин;</li> </ul> </li> <li>5. «Поезд в туннель»</li> <li>6. Игра «Водное поло».</li> <li>7. Свободное плавание, игры.</li> <li>8. Выход из воды.</li> </ol>
--	--

#### Март

Плавание способом брасс.

Плавание способом кроль на груди.

Плавание способом кроль на спине.

Повороты при плавании брасс, кроль.

Ориентировка в воде.

Развивать скоростно – силовые качества.

Воспитывать инициативу, самостоятельность

#### *Повороты и прыжки в воде*

Знакомство, игровые упражнения, дидактические игры.

#### 1 неделя «Повтори за мной»

<p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить поворотам при плавании;</li> <li>• упражняться в прыжках в воду с бортика бассейна;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду, из положения сидя на бортике.</li> <li>2. Дыхательные упражнения.</li> <li>3. Скольжение с плавательной доской: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на груди, работа ног кролем;</li> <li>- на груди, работа ног брассом;</li> <li>- на груди, работа ног дельфином;</li> </ul> </li> </ol>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять плавание со сменой стилей;</li> <li>• совершенствовать прикладное плавание;</li> <li>• совершенствовать ориентировку в пространстве;</li> <li>• развивать координацию;</li> <li>• воспитывать решительность;</li> </ul>	<p>- на спине, работа ног кроль.</p> <p>4. Плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- брасс, переход на кроль на груди;</li> <li>- дельфин, переход на брасс;</li> <li>- кроль на спине, переход на брасс.</li> </ul> <p>5. Разучивание поворотов воде.</p> <p>Игровые упражнения «Повтори за мной»</p> <p>6. Свободное плавание, игры.</p> <p>7. Выход из воды.</p>
<b>2 неделя «Прыжки в воду»</b>	
<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить прыжкам в воду с бортика;</li> <li>• закреплять повороты при плавании;</li> <li>• упражнять в плавании на максимальное расстояние;</li> <li>• плавание в полной координации кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.</li> <li>• развивать физические и нравственные качества;</li> <li>• воспитывать уверенность в своих силах;</li> <li>•</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду, с бортика бассейна.</li> <li>2. Дыхательные упражнения.</li> <li>3. Плавание: <ul style="list-style-type: none"> <li>- брасс</li> <li>- кроль на груди</li> <li>- кроль на спине</li> <li>- брасс</li> </ul> </li> <li>4. «Водолазы» ориентировка под водой.</li> <li>5. Плавание на максимальное расстояние.</li> <li>6. Повороты при плавании.</li> <li>7. Прыжки в воду с бортика бассейна.</li> <li>8. Свободное плавание, игры.</li> <li>9. Выход из воды.</li> </ol>
<b>3 неделя «Ловкие пловцы»</b>	
<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять повороты при плавании;</li> <li>• упражнять в прыжках в воду;</li> <li>• комбинированное плавание;</li> <li>• закреплять стили плавания;</li> <li>• закреплять и совершенствовать прикладное плавание;</li> <li>• развивать общую выносливость,</li> <li>• воспитывать инициативу;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду из положения - сидя с бортика.</li> <li>2. Дыхательные упражнения.</li> <li>3. Скользжение с плавательной доской: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги кролем;</li> <li>- ноги брассом;</li> <li>- ноги дельфином;</li> <li>- плавание в парах.</li> </ul> </li> <li>4. Плавание кроль в полной координации.</li> <li>5. Комбинированное плавание с поворотами в воде.</li> <li>6. Прыжки в воду.</li> <li>7. Игра «Поезд в туннель».</li> <li>8. Свободное плавание, игры.</li> <li>9. Выход из воды.</li> </ol>
<b>4 неделя «Зеркальце»</b>	
<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать прыжки в воду;</li> <li>• совершенствовать повороты в воде;</li> <li>• закреплять плавание в полной координации;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду прыжком с бортика.</li> <li>2. Дыхательные упражнения у бортика бассейна.</li> <li>3. Скользжение на груди при помощи плавательной доски с выдохами в воду, и, с поворотами головы.</li> <li>4. Ныряние с максимальной задержкой дыхания и сбором игрушек.</li> <li>5. Плавание брасс, кроль на груди, кроль на спине, дельфин.</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять комбинированное плавание;</li> <li>• развивать физические и нравственно-волевые качества;</li> <li>• воспитывать настойчивость;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Плавание со сменой стилей плавания.</li> <li>7. Игра «Зеркальце» дети поочередно показывают упражнения, остальные должны повторить.</li> <li>8. Повороты при плавании.</li> <li>9. Прыжки и скаты в бассейн.</li> <li>10. Свободное плавание, игры.</li> <li>11. Выход из воды.</li> </ol>
--	--

### Апрель

Плавание способом брасс.

Плавание способом кроль на груди.

Плавание способом кроль на спине.

Плавание способом дельфин.

Смена стилей плавания.

Развивать физические и нравственно-волевые качества.

Воспитывать стремление к совершенству.

#### ***Спортивные виды плавания (соревнования)***

Эстафета, игровые упражнения, дидактические игры.

### 1 неделя «Угадай стиль плавания»

<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепление способов плавания;</li> <li>• плавание на скорость способом кроль на груди и кроль на спине;</li> <li>• развивать пространственную ориентировку;</li> <li>• воспитывать самостоятельность, дисциплинированность;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду, окунуться.</li> <li>2. Дыхательные упражнения.</li> <li>3. Плавание с транспортировкой предметов.</li> <li>4. Плавание на скорость:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Торпеда»</li> <li>- кроль на груди</li> <li>- кроль на спине</li> </ul> </li> <li>5. Плавание со сменой стилей плавания:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль – брасс;</li> <li>- брасс, кроль;</li> <li>- брасс – дельфин;</li> </ul> </li> <li>6. Повороты при плавании.</li> <li>7. Игра «Угадай стиль плавания».</li> <li>8. Свободное плавание, игры.</li> <li>9. Выход из воды.</li> </ol>
---	---

### 2 неделя «Веселые дельфины»

<b>ЗАДАЧИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавание на скорость способом дельфин;</li> <li>• плавание на скорость способом брасс;</li> <li>• ориентировка под водой с открытыми глазами;</li> <li>• развивать общую выносливость;</li> <li>• воспитывать стремление к совершенству;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду прыжком с бортика.</li> <li>2. Дыхательные упражнения</li> <li>3. «Водолазы».</li> <li>4. Плавание на скорость:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- брасс</li> <li>- дельфин</li> </ul> </li> <li>5. Плавание с плавательной доской.</li> <li>6. Повороты под водой.</li> <li>7. Плавание со сменой стилей:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- брасс – дельфин</li> <li>- кроль на спине – кроль на груди</li> </ul> </li> <li>8. Свободное плавание, игры.</li> <li>9. Выход из воды.</li> </ol>
---	--

### **3 неделя «Кто самый быстрый?»**

#### **ЗАДАЧИ:**

- совершенствование плавания;
- плавание свободным стилем;
- повороты при плавании;
- смена стилей плавания;
- плавание на скорость;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать настойчивость;

1. Вход в воду, прыжком.
2. Дыхательные упражнения
3. Повороты в воде
4. Плавание на скорость:
  - брасс
  - кроль на груди
  - кроль на спине
  - дельфин
5. Плавание со сменой стилей плавания:
6. Игра «Драконий хвост».
7. Свободное плавание, игры.
9. Выход из воды.

### **4 неделя «Мы пловцы-молодцы»**

#### **ЗАДАЧИ:**

Диагностика плавательных умений

1. Вход в воду, окунуться.
2. Дыхательные упражнения
3. Плавание
  - «Торпеда»
  - медуза, поплавок, звездочка
  - брасс
  - кроль на груди
  - кроль на спине
  - дельфин
4. Свободное плавание, игры.
5. Выход из воды.