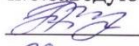


муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №75 «Дельфин» общеразвивающего вида»

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.05.2024г.
Протокол №5

Утверждаю:
и.о.заведующего МАДОУ №75
 Хвалева Т.В.
«30» мая 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Дельфинёнок»

Автор-составитель:
Мазяр Наталья Петровна,
инструктор по физической культуре
Возраст обучающихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Великий Новгород,
2024г.

Содержание Программы.

№п/п	Раздел программы	№стр.
1.	Пояснительная записка.	3
1.1	Актуальность	3
1.2	Цели и задачи Программы.	4
1.3.	Условия реализации	5
1.3.1.	Материально-техническое обеспечение	5
1.4.	Планируемые результаты	6
1.5.	Оценочные материалы	6
2	Учебный план. Календарный учебный график	7
3	Содержание деятельности	10
4	Список литературы	11

1. Пояснительная записка.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок» разработана в соответствии с

- Федеральным законом РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

Данная программа разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Поэтому основа концепции дошкольного образования заключается в том, чтобы дошкольное воспитание было пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что большой процент погибших на воде - дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

1.1. Актуальность.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым.

Для нормального физического развития ребенка большое значение имеют регулярные занятия плаванием, так как они оказывают благотворное влияние на многие жизненно важные системы детского организма. Регулярные занятия плаванием эффективно способствуют повышению функциональных возможностей дыхательной системы ребенка. В процессе занятий плаванием у детей воспитываются волевые качества личности: смелость, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность и др. Занятия плаванием способствуют развитию двигательных способностей ребёнка: гибкости, координации, выносливости, силы, быстроты. Постоянные занятия плаванием способствуют привитию жизненно важных гигиенических навыков. Таким образом, плавание можно рассматривать как необходимое и эффективное средство для нормального развития ребенка. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, все это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в том, что она ориентирована на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. Цель программы обучение детей дошкольного возраста плаванию, а также закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. В процессе обучения особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько чётко и правильно соблюдаются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Программа рассчитана на детей 5-6 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – содействие гармоничному развитию ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

Задачи:

- Развивать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.
- Формировать навыки личной гигиены.
- Ознакомить с техникой безопасности на воде.
- Обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- Формировать двигательные умения и навыки.

- Развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, а также выносливость, подвижность в суставах, гибкость.
- Способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к занятиям плаванием.

1.3. Условия реализации программы.

Программа построена на принципах развивающего обучения и направлена на формирование умения и навыков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: 5 - 6 лет.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Срок реализации программы: 1 год (октябрь-май).

Формы и режим деятельности:

Содержание программы ориентировано на **добровольные** одновозрастные группы детей. Зачисление детей в группы производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося. Перед началом посещения бассейна обязательно понадобится посетить педиатра, для исключения медицинских противопоказаний. Обучающийся должен иметь все необходимо для занятий по плаванию (купальный плавки/купальник, резиновую шапочку, резиновые тапочки, полотенце, халат и т.д.)

Образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю, в первую половину дня.

Продолжительность занятия: 25 минут

Формой проведения занятий являются групповые занятия. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к воспитанникам в связи с их индивидуальными способностями.

1.3.1. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения должно соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебная аудитория, предназначенная для реализации программы, оснащена:

Оборудование	Наименование	Количество
Спортивный инвентарь	Бассейн	1
	Дорожка резиновая длиной 10 м×1,5 м	1
	Дорожка резиновая длиной 5 м×1,5 м	1
	Дорожка резиновая длиной 4 м×0,8 м	1
	Дорожка резиновая длиной 2 м×1,5 м	1
	Дорожка для профилактики плоскостопия	1
	Мячи	10
	Мягкие палки	15
	Нарукавники	10
	Игрушки резиновые	20
	Доски для плавания	15
	Спасательные круги	10
Мультимедийная аппаратура	Музыкальный центр	1
	Часы	1

Мебель	Скамейки	5
	Фен для сушки волос	3
	Термометр комнатный	2
	Термометр водный	1

1.4. Планируемый результат.

Целенаправленная работа с использованием занятий по плаванию позволит достичь следующих результатов:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Водолаз».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

1.5.Оценочные материалы.

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей.

Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Диагностическая карта мониторинга результативности реализации программы.

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Выдохи в воду	Погружение в воду с головной	Доставание предметов со дна бассейна	«Звезда» на груди и спине	Скольжение на груди или на спине	Общий результат	Примечания

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий (3 балла)– выполняет 4-5 тестов.

Средний (2 балла)– выполняет 3 теста.

Низкий (1 балл) – выполняет 2 теста.

2. Учебный план

№	Основные направления физического развития детей дошкольного возраста (5-6 лет)	Общее кол-во часов	Из них на теорию	Из них на практику
1.	Вводное занятие «О пользе плавания. Правила поведения в бассейне»	1	1	-
2.	Вхождение в воду. Передвижения по дну бассейна от одного бортика к другому, в разных направлениях (бег, прыжки, ходьба)	3	1	2
3.	Упражнения на задержку дыхания, вдох-выдох в воду. Погружение с головой в воду на задержке дыхания.	4	1	3
4.	Горизонтальное положение тела в воде.	2	1	1
5.	Упражнения на скольжение с помощью плавательной доски или аквапалки (с работой ног)	6	1	5
6.	Упражнения на погружение и всплытие («звезда», «поплавок», «медуза»)	6	1	5
7.	Упражнения на работу рук и ног	6	1	5
8.	Упражнения на погружение под воду (доставать игрушки со дна, подныривание под гимнастическую палку, проплывание в обруч, тоннель)	4	1	3
Итого		32	8	24

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	Гр. 4 (ср) 10.15-10.40	подгрупповая	1	Знакомство с помещением бассейна и правилами поведения в нем	бассейн	наблюдение
		Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00					
2		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40	подгрупповая	1	Научиться подниматься по лестнице и спускаться в бассейн с поддержкой педагога.	бассейн	собеседование, наблюдение.
		Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00					
3		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40	подгрупповая	1	Знакомство с водой, ходьба по бассейну.	бассейн	наблюдение
		Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00					

4		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Передвигаться в воде, с помощью вспомогательных средств.	бассейн	наблюдение
5-6	ноябрь	Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	2	Прыжки и бег в воде	бассейн	Наблюдение, собеседование
7		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Общеразвивающие упражнения в воде.	бассейн	наблюдение
8		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Упражнения на погружение лица в воду.	бассейн	наблюдение
9	Декабрь	Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Упражнения на освоение игр с водой.	бассейн	наблюдение
10		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Упражнения на задержку дыхания.	бассейн	наблюдение
11		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Опускать голову в воду с задержкой дыхания.	бассейн	наблюдение
12		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Самостоятельно окунуться в воду.	бассейн	наблюдение
13	Январь	Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Принимать горизонтальное положение в воде на груди на мелком месте	бассейн	наблюдение
14		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40	подгрупповая	1	Выполнять движения ногами	бассейн	наблюдение

		Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00			способом «кроль» на груди		
15		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Передвигаться в воде на руках по дну бассейна	бассейн	наблюдение
16		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Закреплять упражнения на задержку дыхания вдох-выдох в воду и опускать лицо в воду	бассейн	наблюдение
17	Февраль	Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Закреплять горизонтальное положение в воде с движением ног способом кроль	бассейн	наблюдение
18		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Опускать лицо в воду в горизонтальном положении с движением ног кролем.	бассейн	наблюдение
19		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Принимать горизонтальное положение на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
20		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Работа ног «кролем» на груди с поддержкой педагога.	бассейн	наблюдение
21	Март	Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Принимать горизонтальное положение в воде на груди.	бассейн	наблюдение
22		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Выполнять движение ногами способом «кроль» на груди на мелком месте	бассейн	наблюдение
23		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25	подгрупповая	1	Передвигаться в горизонтальном положении на груди с помощью рук на мелком месте с	бассейн	наблюдение

		11.35-12.00			движением ногами кролем.		
24		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Закреплять упражнения на задержку дыхания вдох-выдох в воду	бассейн	наблюдение
25-26	Апрель	Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	2	Закреплять движение ног, как при плавании кролем в горизонтальном положении тела на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
27		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Закреплять движение ног, как при плавании кролем в горизонтальном положении тела на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
28		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	1	Закреплять движение ног, как при плавании кролем в горизонтальном положении тела на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
29-30	Май	Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	2	Формировать умение открывать глаза в воде. Закреплять навык всплывать и лежать на воде «звезда», звезда на спине с поддержкой педагога		Наблюдение, диагностика
31-32		Гр. 4 (ср) 10.15-10.40 Гр.7 (пт) 11.00-11.25 11.35-12.00	подгрупповая	2	Контроль приобретенных навыков.		Наблюдение, диагностика
Итого				32			

3. Содержание деятельности

Структура занятий по плаванию включает в себя **подготовительную часть** – разминку (Комплекс ОРУ и подготовительные упражнения), которая подготавливает организм к

выполнению основной части занятия, частично может проводиться и в воде. Продолжительность 3 минуты.

Основная часть предполагает изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 12 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения на самостоятельное плавание с индивидуальной работой, подведение итогов занятия. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психофизических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

4. Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой» - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания» – М.: «Академия», 2014.
3. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
4. Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать» - Детство-Пресс, 2005.
5. Рыбак М.В. «Плавай как мы!» (методика обучения плаванию детей 2-5лет) - М.: Обруч, 2014.
6. Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками» - Сфера, 2012.
7. Сидорова И.В. «Как научить ребёнка плавать» - Айрис - Пресс, 2011.
8. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. «Обучение плавания в детском саду» - М. 2001.
9. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2011.

Примерный календарно-тематический план

Месяц	Занятие	Цель и содержание
Октябрь	1	На суше • Ходьба на носках, руки в стороны • Ходьба на пятках, руки на поясе • Медленный бег. • Ходьба с выполнением упражнений на дыхание: 1-руки через стороны вверх- вдох; 2 -3-4 - медленно опустить руки вниз – выдох. Повторить 3-4 раза. • Ходьба с задержкой дыхания: 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2 -3—задержка дыхания; 4 – выдох. • «Мельница»: И.П. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения руками вперед, назад. • И.П. – лежа на груди, руки вперед, кисти рук положить одна на другую. 1- прогнуться, поднять прямые ноги и руки; 2-3 - держать; 4 – И.П. Выполнить -2-3 раза. • И.П. - то же. Попеременные движения ног способом «кроль» 2 раза по 10 секунд. На воде • Войти в воду самостоятельно. Стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо воду, задержать дыхание (считать до трех), выпрямиться - выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой. Повторить - 2- 3 раза. • Прыжки с погружением в воду, руки на поясе • Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох - 3-4 раза. • Лежа на груди, держаться прямыми руками за поручень, работать ногами способом «кроль на груди» • Лежа на спине, держаться за поручень снизу, движения ног способом «кроль на спине». • Выполнить скольжение на груди с доской или игрушкой в руках поперек бассейна – 4-5 раз. • Игра «Оса». • Попытки самостоятельно плавать. Игры с игрушками
	2	На суше • Ходьба на носках, руки сцеплены сверху • Бегать, поднимая прямые ноги вперед • И.П. – стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные круговые движения прямых рук вперед – 10 раз; то же, попеременные круговые движения прямыми руками назад – 10 раз. • И.П. – стойка ноги врозь, руки сцеплены сверху - вдох; 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед, с доставанием кистями рук пола, медленный выдох, 4 – И.П. • И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом «кроль» в согласовании с дыханием - 2 раза по 10 секунд. • И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом «кроль» - 2 раза по 10 секунд. • И.П. – лежа на спине, прямые руки соединены за головой. 1 – прогнуться; 2-3 – держать; 4- И.П.

		На воде • Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику • Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей 3-4 раза. • «Стрелочка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди – одна кисть лежит на другой) по 2 раза каждым способом. • Стоя в наклоне, руки держат доску сбоку, подбородок на воде. 1 – вдох; 2-3-4 медленный выдох в воду. Повторить 5-6 раз. • Плавание с доской способом движения ног «кроль на груди» в согласовании с дыханием • Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль» • Подвижная игра «Салки» с мячом • Свободное плавание, индивидуальная работа
	3	На суше • Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед • Медленный бег • Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе • Ходьба с выполнением упражнения «Змейка»: 1 – руки через стороны вверх, кисти соединить – вдох; 2-3-4 – руки согнуть и медленно опустить – выдох. Выполнить 4-5 раз. • И.П. – лежа на груди, руки вверх; 1 – отвести руки, ноги в стороны, прогнуться – «Звездочка»; 2 – руки, ноги соединить и лечь – «Стрелочка»; 3 – «Звездочка»; 4 – «Стрелочка». Повторить - 2-3 раза. • И.П. – лежа на спине, одна рука прижата к туловищу, другая к голове. Имитационные движения руками способом «кроль на спине» (следить за разворотом кистей) – 18-20 раз. • И.П. – О.С. • 1 – Встать на носки, руки вверх - вдох; 2-3- задержка дыхания; 4 - И.П. – Выдох. На воде • Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга – 3-4 раз. То же, выполняя выдох в воду – 3-4 раза. • Стоя у бортика, взять доску двумя руками, оттолкнуться двумя ногами, скользить, вытянув руки с доской – 5-6 раз. То же упражнение в скольжении, но добавляя выдох в воду. • Скользить на спине – 5-6 раз. • Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»). • И.П. – стойка, руки вверх. Наклониться вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед – 10-12 раз. • Игры: «Водолаз», «Щука». • Свободное плавание, индивидуальная работа
	4	На суше • Медленный бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу педагога

		- И.П. – стойка, ноги врозь одна рука вверх. Имитационные круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между руками заданный интервал (руки не догоняют одна другую) – 8 раз вперед, 8 раз назад; повторить 2 раза. - И.П. – лежа на груди, руки согнуты, кисти около груди. 1 – выпрямить руки – вдох; 2 – И.П. – выдох. Повторить - 6-8-10 раз (в зависимости от уровня подготовленности). - Лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения прямых ног способом «кроль» – 2 раза по 10-12 секунд. - И.П. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх; 1 - сделать левой рукой гребок, повернуть голову влево, на правое ухо – вдох. 2 – вернуться в И.П. – выдох; 3 – сделать правой рукой гребок, повернуть голову направо на левую щеку - вдох. 4 – И.П. – выдох. Повторить – 4-6 раз. На воде - Войдя в воду, сделать вдох, погрузиться в воду, открыть глаза, сделать выдох. Повторить 6-8 раз. - Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног способом «кроль», сочетая их с дыханием в воду - Плывать на груди с доской или игрушкой на вытянутых руках при помощи движений ног способом «кроль» - Выполнить упражнение №5 из занятия № 3. - Скользить на груди после отталкивания двумя ногами от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох, поворачивая голову в сторону – 2-3 раза. - Плывать на спине при помощи движений ног с доской в руках - Свободное плавание, индивидуальная работа
Ноябрь	5	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 1. На воде - Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1 минута. «Стрелка» - оттолкнуться от бортика двумя ногами, скольжение на груди с выдохом в воду, на спине – 8-10 раз. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской на прямых, вытянутых руках с ритмичной работой ног способом «кроль» – 5-6 раз. - Плавание кролем на спине при помощи движений рук - 2-3 раза. - Стоя по пояс в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой, досчитать до 3, встать, не вытирая лицо, сделать выдох. - Игры: «Карасик и щука», «Коробочка» - Свободное плавание, индивидуальная работа
	6	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 2. На воде - Войти в воду парами. Стоя в воде парами лицом друг к другу, взявшись за руки, одновременно погрузиться в воду с головой. Повторить 5-6 раз. Сделать то же упражнение, но с открыванием глаз под водой. - То же упражнение, но с выдохом в воду. Повторить – 5-6 раз. - Плывать с доской на вытянутых прямых руках при помощи движений ног способом «кроль на груди», в сочетании с дыханием в воду.

		• Плавание «кролем на спине» при помощи движений ног 3-4 раза. • По сигналу педагога сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду и выполнить продолжительный выдох в воду. Посмотреть, у кого будет больше пузырей. • Игры: «Переправа», «Хоровод». • Свободное плавание, индивидуальная работа
	7	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 3. На воде • Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед • «Стрелочка»: скольжение на груди, спине, отталкиваясь от бортика двумя ногами, с игрушкой в прямых руках • «Торпеда»: скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом «кроль» • Скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом «кроль» в сочетании с выдохом в воду • Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом «кроль», удерживая доску прямыми руками над бедрами • Подвижная игра «Белые медведи» • Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» • Свободное плавание, индивидуальная работа
	8	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 4. На воде • Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений вперед-назад, руки в воде. • Медленный бег с выполнением упражнения «винт» по сигналу педагога. • Ходьба с выполнением выдохов в воду • Плавание на груди с доской на вытянутых руках при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием • Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом «кроль на спине» • Плавание при помощи ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища • Плавание «кролем на груди» при помощи работы ног, руки соединены: ладонка на ладонке в «Стрелочку» • Игры «Байдарки», «Переправа». • Свободное плавание, индивидуальная работа
Декабрь	9	На суше • Ходьба на носках, руки сцеплены за головой • Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам • Передвижение на руках, в упоре лежа • И.П. О.С. 1 - Поднять руки за голову, пальцами касаться затылка; 2 – отвести локти назад; 3 – выпрямить руки в стороны; 4 – И.П. Повторить 8 – 10 раз. • И.П. – лежа на спине, руки в стороны, в одной руке мяч. 1 -Не отрывая ног от пола, переложить мяч из одной руки в другую; 2 И.П.; 3 – переложить мяч из одной руки в другую. 4 –И.П. Повторить - 6-8 раз.

		- И.П. О.С. 1 - поднять ногу, согнутую в колене, обхватить колено руками и притянуть к туловищу. 2-3 - держать. 4 – опустить ногу, выпрямиться. То же с другой ногой. Повторить 6-8 раз. - И.П. сесть на пол, опереться руками о пол за спиной. Делать попеременные движения верх-вниз как при способе «кроль». Выполнить - 30 секунд. На воде - Выполнить задания занятия №5.
	10	На суше - И.П. стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях, ладони одна над другой. 1-2 отвести локти назад; 3 – развести прямые руки назад. 4 – И.П. Повторить 8-10 раз. - Стойка, ноги врозь. 1-2-3 – полуприседания, с каждым счетом приседая все ниже и ниже. 4 –И.П. Повторить 8-10 раз. «Дровосек». И.П. – стойка, ноги врозь, руки в замок над головой. 1 – наклон вперед – вниз, не сгибая колени. 2 – энергично опустить руки вниз, 3 – выпрямиться. Выполнить 8-10 раз. «Достань до пятки». И.П. – стойка, ноги врозь. 1 – слегка согнуть колени, прогнуться назад и достать правой рукой правую пятку; 2 – И.П. 3 – то же левой рукой. Повторить - 8-10 раз. - Ходьба на месте, по кругу (вперед, назад), скрестным шагом, на носках, на пятках. Задания меняем по сигналу инструктора - И.П. – лежа на животе, руки вверх. 1 – поднять руки, прогнуться. 2 –И.П.; 3 – поднять ноги, прогнуться 4 – И.П. Выполнить - 10 раз. - И.П. - то же, 1 – поднять руки и ноги, 2-3 держать. 4 – И.П. Выполнить 4-6-8-10 раз, в зависимости от уровня подготовленности детей. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 6.
	11	На суше - Ходьба на носках с хлопками в ладоши над головой - Ходьба на пятках, хлопая в ладоши за спиной - Медленный бег: на 4 шага - вдох, на 4 шага- выдох - И.П.: сидя на полу, опора на локтях. 1 – поднять обе ноги вверх. 2 – вернуться в и.п. Повторить 10-12 раз. - И.П. - то же. Поднять обе ноги и делать попеременные движения ногами способом «кроль на спине» - И.П. – лежа на животе, руки в упоре на ладони около груди. 1 – выпрямляя руки, поднять плечи. 2-3 - держать. 4. – И.П. Повторить 10 – 12 раз. - И.П. - то же. 1 -выпрямляя руки, поднять плечи, вдох; 2- повернуть голову направо (налево)- выдох; 3- – повернуть голову в И.П. 4 – лечь на живот в И.П. Повторить 10-12 раз, поворачивая голову в разные стороны. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 7.
	12	На суше Ходьба на носках. 1 – на 4 шага – руки через стороны вверх - вдох; 2. на 4 шага -руки вниз - выдох

		- И.П. – стойка, ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения согнутых рук в локтях вперед – 8 раз, назад – 8 раз. Повторить - 2 раза. - И.П. – лежа на животе на гимнастической скамейке. Выполнять попеременные движения руками способом «кроль» - И.П. - то же. Выполнять попеременные движения руками, как при способе «кроль» с поворотами головы направо и налево, в соответствии с движениями рук. - Выполнить предыдущее упражнение с дыханием. Вдох при повороте головы направо, налево, в соответствии с движением рук; выдох - голова смотрит вниз. - Повторить 10-12 раз. - И.П. – О.С. 1 - упор присев, ладони на полу; 2 – выпрямить ноги, остаться в наклоне, ладони касаются пола; 3 – упор присев; 4 – И.П. Выполнить 10-12 раз. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 8.
Январь	13	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 9. На воде - Ходьба в наклоне с одновременно круговыми движениями прямых рук вперед - Скольжение на груди, спине – по 5-6 раз. - Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки - Плавание «кролем на груди, спине» при помощи ног, с доской в руках - Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании «кролем», с задержкой дыхания на вдохе – 8-10 раз. - Плавание с доской в руках при помощи движений «Вода кипит»: выдохи в воду 8-10 раз. - Свободное плавание, индивидуальная работа
	14	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 10. На воде - Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз. - Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании «кролем» - Плавание «кролем на груди, спине» с доской в руках при помощи движений - Плавание на спине при помощи ног, руки соединены вверху «Стрелочкой» – 3-4 раза. - Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища - Плавание с доской в одной руке при помощи движения ног и другая рука вдоль туловища - Повторить упражнение № 6, но с дыханием, поворот головы к руке, которая вытянута вдоль туловища - Игры «Морской бой», «Хоровод» - Свободное плавание, индивидуальная работа
	15	На суше Выполнить упражнения из занятия №11.

		На воде • Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках • Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз. • Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища. • Выполнить то же упражнения, но с дыханием, поворот головы к плечу вытянутой руки вдоль туловища • Плавание «кролем на груди, спине» при помощи движений ног, с доской в руках • Плавание без доски при помощи движения ног «кролем» и разным положением рук: руки на плечи; руки на поясе; руки за головой, локти в стороны • Выдохи в воду в удобном для каждого занимающегося положении - 8 -10 раз, (повторить 2-3 раза). • Подвижная игра «Затейники»: выполнение упражнений «Звезда», «Поплавок» • Свободное плавание, индивидуальная работа
	16	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 12. На воде • Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, погружаться в воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд, повторить 3-4 серии с перерывами. • Скольжение на спине с движениями ног как при плавании «кролем» • Держась за доску одной рукой, вторую прижать к туловищу, скольжение с движениями ног, как при плавании способом «кроль на груди». • Игры «Тюлени», «На буксире». • Свободное плавание, индивидуальная работа
	Февраль 17	На суше • Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая находится у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на неё. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить 15-20 раз. • Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернуться в исходное положение. Выполнить 15-20 раз. • Выполнить движения рук и ног, как при плавании «кролем на груди и спине». • Упражнения в парах. И.П.- один лежит на спине, руки вдоль туловища, другой сидит у ног и держится руками за голени. Первый поднимает туловище до вертикали 3-5-7 и т.д. раз, в соответствии с уровнем своей подготовленности. Затем меняются местами • Один лежит на груди, руки вдоль туловища. Другой сидит у ног и держится руками за голени. Первый на счет раз поднимает туловище по счету педагога, на счет два принимает И.П. Повторить 3-5-7 раз

		в зависимости от уровня подготовленности. Затем меняются местами. На воде • Выполнить упражнения из занятия № 13.
	18	На суше • Ходьба с выполнением дыхания: вдох через левую ноздрю, правую зажать пальцем, выдох через правую ноздрю; затем вдох через правую ноздрю, левую зажать, выдох через левую • Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад • Медленный бег • Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания: 1-2-3 - руки через стороны, вверх – глубокий вдох; 4 – полный выдох с опусканием расслабленных рук вниз. Повторить 4-5 раз • И.П. – лежа на груди, руки вверх. 1 – поднять руки; 2 – поднять ноги; 3 – держать; 4 И.П. =Повторить 4-6 раз. • И. п. – сидя, упор сзади на предплечья. 1 – поднять прямые ноги; 2-3-4-5 - держать; 6 – И.П. • И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – 6-8-10 раз, в зависимости от уровня подготовленности. На воде • Выполнить упражнения из занятия № 14.
	19	На суше • Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе • Бег с задержкой дыхания на 4 счета • Стоя, ноги врозь, наклон вперед, одна рука вверх. Попеременные движения руками способом «крюль на груди» с выдохом под гребущую руку • И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль на спине • Упражнения в парах на развитие мышц брюшного пресса и спины: упражнения №4 и 5 из занятия № 17. На воде • Выполнить упражнения из занятия № 15.
	20	На суше • Ходьба, руки на поясе, поднимая ноги, согнутые в коленях • Ходьба: 1-2-3 - руки через стороны вверх – вдох; 4-5-6 – задержка дыхания; 7-8 медленный выдох, руки расслабленно опустить • И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом «крюль» - 2х10 секунд. • И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль – 2 х 10 секунд. • И.П. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед, с касанием ладонями пола; 2 – И.П. Повторить 10 – 12 раз. • И.П стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад, следить за разворотом ладони наружу На воде • Выполнить упражнения из занятия № 16.
Март	21	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 17. На воде • Ходьба с выполнением выдохов в воду

		• Скользить на груди, руки поднять вверх; на спине с движениями ног, как при плавании способом «кроль» • Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая вдоль туловища; поменять положение рук • Плавать на спине при помощи движений ног • Стоя на дне, упражняться в согласовании движений рук с дыханием под гребущую руку, как при плавании «кролем на груди» • Игра «Гонка мячей» • Свободное плавание и индивидуальная работа
	22	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 18. На воде • Бег с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально • Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна, на спине - в другой конец бассейна • Скользить на груди, спине с доской в руках, с разным положением рук • Пробовать плавать способом «кроль на спине» с движениями ног, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Затем смена положения рук • Игра «Кувырок в воде» • Самостоятельное плавание, индивидуальная работа
	23	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 19 На воде • Скользить на груди с постепенным выдохом в воду • Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании способом кроль • Плавание на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках • Плавать с доской, на груди, ноги способом кроль в согласовании с дыханием, выдох производить в воду • Плавать способом кроль на спине с движениями ног, руки вверх • Плавать способом кроль на груди с работой ног, руки верху «Стрелочкой» • Свободное плавание, индивидуальная работа
	24	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 20. На воде • Ходьба с погружением под воду и с выдохом в воду, по команде преподавателя • Медленный бег в бассейне с доставанием предметов со дна • Плавание при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием в воду, руки держат доску • Плавание на спине способом «кроль» с доской в руках, переплыть бассейн поперек. Повторить 2-3 раза. • «Стрелочка», «Поплавок», «Стрелочка на спине» - 6-8 метров. • Плавание кролем на груди поперек бассейна, с движениями ног, руки вдоль туловища, дыхание произвольно. • Свободное плавание, индивидуальная работа
Апрель	25	На суше • Ходьба на левой пятке, правом носке, руки на поясе – 4 шага; ходьба на правой пятке, левом носке, руки на поясе – 4 шага.

		- И.П.- О.С. - – круговые движения прямых рук вперед – 1-8 счетов; назад - на 18 счетов, с увеличением скорости движения. - И.П. – О.С. 1. – шаг левой в сторону, руки на пояс, наклон влево; 2 – И.П; 3-4 то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз. - И.П. – О.С. 1 – упор присев; 2 - упор лежа, 3,4,5,6, 7 – отжаться; 8 И.П. Повторить 3-4 раза. - И.П. Лежа на спине, руки за головой. 1- поднять ноги; 2 – развести в стороны; 3- свести скрестно, 4 – развести в стороны, и т.д. 10, 15, 20 секунд. - И.П. Лежа на груди, руки вверх, 1. — поднять ноги и руки, прогнуться; 2-7 держать; 8 – лечь, расслабиться. Повторить 6-8 раз. - И.П. присед, ладони на полу. 1 – выпрямить ноги, ладони на полу; 2 – и.п. Повторить 8-10 раз - И.П. – лежа на спине, одна нога вверх. Медленная смена прямых ног На воде - Выполнить упражнения из занятия № 21.
26	На суше - Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе -20 секунд; то же с подскоками; то же, но руки в стороны, выполнить круговые движения руками вперед - 4 счета; круговые движения руками назад – 4 счета. - И.П. стойка, ноги врозь. Попеременные движения руками способом «кроль на спине» - И.П. – лежа на груди, руки на полу. Попеременные движения ног способом «кроль» - 3x10 секунд. - И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом «кроль» - 3x10 секунд. - И.П. - сидя на полу, руки на поясе. 1-3 - пружинистые наклоны вперед, с доставанием руками носок ног; 4 И.П. Повторить 10-12 раз. - И.П. - упор лежа – отжимания от пола, до полного выпрямления рук. Отжаться 4-6-8-10 раз – в зависимости от уровня подготовленности. - И.П. - О.С. 1 – присед в группировке «Поплавок»; 2,3,4,5,6 – задержка дыхания на вдохе; 7 – выдох; 8 - И.П. Повторить 3-4 раза. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 22.	
27	На суше - Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад - Медленный бег - Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания: 1,2,3 – глубокий вдох, медленно поднять руки вверх; 4 –полный выдох, медленно опустить руки. - И.П. – лежа на спине, руки за головой. 1 – поднять прямые ноги; выполнять движения прямыми ногами движения вверх-вниз, как при «кроле на спине» – 30 секунд; 15 секунд - отдых. Поднять прямые ноги вперед-вверх. Выполнять прямыми ногами скрестные, горизонтальные движения – 30 секунд. Повторить по 2 раза. - Упражнения в парах. Один лежит на груди, руки вдоль туловища, второй держит ноги за голеностоп. Первому на счет раз - поднять плечи - на счет два – опустить. Повторить 12-15 раз. Потом смена положения в парах. - И.П. – упор лежа. Отжимание до полного выпрямления рук. Повторить 4-6-8-10 раз. В соответствии с уровнем подготовленности.	

		- И.П.- лежа на спине, руки впереди- вдох; 1 – сесть, сгруппироваться, обхватить колени руками – выдох; 2 – И.П. -вдох. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 23.
	28	На суше - Стоя, подняться на носки, опуститься на всю стопу - 6-8 раз. - Ходьба на 4 счета по команде преподавателя: на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на внутреннем своде стопы. Повторить 8-10 раз. - И.П. – лежа на груди, руки за головой. Попеременные движения ног способом «кроль на груди». Повторить 10-20 секунд. - И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямыми ногами способом «кроль на спине» - И.П. - стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед – 8 раз; сделать 2-3 повторения. - И.П. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения назад, следить за разворотом ладони наружу – 2 раза по 16 счетов. - И.П. – О.С. 1. – выпад влево, руки в стороны; 2 – И.П.; 3 – выпад вправо, руки в стороны. 4 И.П. Повторить 8-10 раз. 8. И.П. – О.С. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - выпрыгнуть в И.П. Повторить 6-8 раз. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 24.
Май	29	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 25. На воде - Ходьба с погружением под воду с головой, с выполнением выдоха в воду - Плавание при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием, руки держат доску - Плавание способом «кроль на груди», при помощи движений ног, руки: одна сверху, другая на поясе; затем смена положения рук в согласовании с дыханием - Плавание при помощи ног способом кроль на спине с доской в руках, в согласовании с дыханием - Плавание при помощи движения ног, способом кроль на спине, руки вдоль туловища, в согласовании с дыханием - Бег с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу. - Свободное плавание, индивидуальная работа
	30	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 26. На воде - Ходьба на носках – 4 шага, в приседе – 4 шага, руки на поясе. - Ходьба с выполнением выдохов в воду по сигналу - Войдя в воду, пронырнуть 2-3 обруча, поставленных в воде вертикально - 2-3 раза. - Бег с выполнением «Стрелочки» на груди по сигналу - Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине» с доской в руках, в согласовании с дыханием - Попытаться сесть на дно бассейна.

		- Игра «Море волнуется». - Свободное плавание, индивидуальная работа
	31	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 27. На воде - Ходьба с выполнением круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед - Игра в парах: «Зеркальце». - Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони в «стрелочку», оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине - Игра «Водолазы». - Плывать на спине с помощью движений ног с доской за головой - Плывать на груди с доской на вытянутых руках - Выдохи в воду 20-30 секунд. - Свободное плавание.
	32	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 28. На воде - Бег с нырянием через 2-3 обруча. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна, руки вверх «Стрелочкой»; на спине, руки вдоль туловища – в другой конец бассейна. Повторить 3-4 раза. - Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» одна рука – вверху, другая прижата к туловищу - 30 секунд; затем смена положения рук – 30 секунд. - Плавание с доской способом «кроль на груди» при помощи движений ног - Плавание с доской способом «кроль на спине» - Свободное плавание.

Приложение 2.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- Освещённые и проветриваемые помещения.
- Ежедневная смена воды.
- Текущая генеральная дезинфекция помещения и инвентаря.
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды.
- Анализ качества воды и дезинфекция помещений оборудования контролируется Роспотребнадзором.

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

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

Обеспечение безопасности НОД по плаванию с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем потребностям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 чел.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды неотложной необходимости только с разрешения педагога (инструктора)
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья детей и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.
- Научить осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, ознакомить с элементарными правилами техники безопасности поведения.

Приложение 3.

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

- Внимательно слушать задание и выполнять его.
- Входить в воду только с разрешения педагога (инструктора).
- Спускаться по лестнице, держась за поручень.
- Не стоять без движений в воде.
- Не прыгать с бортика и лестницы без разрешения педагога (инструктора).
- Не наталкиваться друг на друга.
- Не кричать.
- Не звать ложно на помощь.
- Не топить друг друга.
- Не бегать в помещении бассейна.
- Проситься выйти по необходимости.
 - Выходить быстро по команде педагога (инструктора).

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой воды.
Прыжки в воде	Вырабатывает умение владеть своим телом в воде, чувствовать действие разных физических сил, развивает решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживание тела в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оно тесно взаимосвязано со всеми навыками.