

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	12
4	Список литературы	12

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 6-7 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: 6 - 7 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: 30 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:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Поплавок» на длительность лежания.
- Плавать способом «кроль» на груди с работой ног.

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 головой	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 (6-7 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. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Знакомство с помещением бассейна и правилами поведения в нем	бассейн	наблюдение
2		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Научиться подниматься по лестнице и спускаться в бассейн с поддержкой педагога.	бассейн	собеседование, наблюдение.

3		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Знакомство с водой, ходьба по бассейну.	бассейн	наблюдение
4		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Передвигаться в воде, с помощью вспомогательных средств.	бассейн	наблюдение
5-6	ноябрь	Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	2	Прыжки и бег в воде	бассейн	Наблюдение, собеседование
7		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Общеразвивающие упражнения в воде.	бассейн	наблюдение
8		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Упражнения на погружение лица в воду.	бассейн	наблюдение
9	Декабрь	Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Упражнения на освоение игр с водой.	бассейн	наблюдение
10		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт)	подгрупповая	1	Упражнения на задержку дыхания.	бассейн	наблюдение

		10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00					
11		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Опускать голову в воду с задержкой дыхания.	бассейн	наблюдение
12		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Самостоятельно окунуться в воду.	бассейн	наблюдение
13	Январь	Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Принимать горизонтальное положение в воде на груди на мелком месте	бассейн	наблюдение
14		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Выполнять движения ногами способом «кроль» на груди	бассейн	наблюдение
15		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Передвигаться в воде на руках по дну бассейна	бассейн	наблюдение
16		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20	подгрупповая	1	Закреплять упражнения на задержку дыхания вдох-выдох в воду и опускать лицо в воду	бассейн	наблюдение

		11.30-12.00					
17	Февраль	Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Закреплять горизонтальное положение в воде с движением ног способом кроль	бассейн	наблюдение
18		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Опускать лицо в воду в горизонтальном положении с движением ног кролем.	бассейн	наблюдение
19		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Принимать горизонтальное положение на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
20		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Работа ног «кролем» на груди с поддержкой педагога.	бассейн	наблюдение
21	Март	Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Принимать горизонтальное положение в воде на груди.	бассейн	наблюдение
22		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Выполнять движение ногами способом «кроль» на груди на мелком месте	бассейн	наблюдение
23		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20	подгрупповая	1	Передвигаться в горизонтальном	бассейн	наблюдение

		11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00			положении на груди с помощью рук на мелком месте с движением ногами кролем.		
24		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Закреплять упражнения на задержку дыхания вдох-выдох в воду	бассейн	наблюдение
25-26	Апрель	Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	2	Закреплять движение ног, как при плавании кролем в горизонтальном положении тела на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
27		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	подгрупповая	1	Закреплять движение ног, как при плавании кролем в горизонтальном положении тела на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
28		Гр. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	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. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	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. 3 (пн) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр. 12 (вт) 10.50-11.20 11.30-12.00 Гр.8 (ср) 10.50-11.20 11.30-12.00	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 - И.П. – О.С. – ходьба на носках, руки за головой – 4 шага; – ходьба на пятках, руки за спиной – 4 шага; – ходьба приставными шагами левым боком, руки в стороны - 4 шага; – ходьба приставными шагами, правым боком, руки в стороны-4 шага. Повторить 8-10 раз. - Медленный бег, высоко поднимая колени, руки работают активно вперед-назад - Ходьба с выполнением упражнений на дыхание: 1-2 - руки через стороны, вверх – вдох; 3-4-5-6 – задержка дыхания; 7-8 - медленный выдох, опустить руки - И.П. – лежа на спине. Попеременные движения ног способом «кроль» – 3 раза по 10 секунд - И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом «кроль» – 3 раза по 10 секунд. - И.П. – упор лежа на груди. Отжимания 4-6-8- раз, в зависимости от уровня подготовленности. На воде 1. Выполнить упражнения из занятия № 32 (5-6 лет)
	2	На суше - Ходьба на носках с мешочком на голове, руки за головой. - Бег, поднимая прямые ноги вперед - И.П – стойка, ноги врозь, руки за головой. 1 – наклон вперед, с доставанием ладонями пола; 2 – И.П. Повторить 12 раз. - И.П. – стойка, ноги врозь, правая рука вверх. Попеременные круговые движения рук вперед – 12 раз; то же - назад. - И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног в согласовании с дыханием – 3 раза по 10 секунд. - И.П. – лежа на спине, руки за головой. Попеременные движения ног способом «кроль» – 3 раза по 10 секунд. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 33 (5-6 лет)
	3	На суше - Ходьба «змейкой», руки за головой - 4 шага на носках, 4 – шага на пятках, 4 – шага на внутреннем своде стопы, 4 шага на внешнем своде стопы - Медленный бег – 20 секунд; ходьба, высоко поднимая колени - 20 секунд; медленный бег спиной вперед – 20 секунд; ходьба с упражнениями на восстановление дыхания – на счет 1-2-3 – медленный вдох, на 4 – быстрый выдох. Повторить 2 – раза. - И.П. – лежа на груди, руки вверх; 1- прогнуться. отвести прямые руки и ноги в стороны – «Звездочка»; 2 – руки и ноги соединить – «Стрелка»; 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 наружу) – 20 раз.

		- И.П - лежа на спине, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом «кроль» – 10 секунд. Разведение в стороны и сведение скрестно прямых ног - 10 секунд, повторить 2-3 раза. - И.П. – О.С. 1 – подняться на носки, руки вверх, вдох; 2-3-4-5 – задержка дыхания; 6 – наклон вперед, руки вниз, расслабиться – выдох. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 34 (5-6 лет)
	4	На суше - Ходьба на носках руки за головой, локти отведены в стороны - Передвижение на руках, в упоре лежа - Медленный бег: 4 шага – вдох, на 4 шага - выдох. - И.П. – лежа на животе, руки в упоре на ладони около груди. 1. – выпрямить руки. 2-3 -4 -5 –держать; 6 – И.П. Повторить 10-12 раз. - И.П. то же. 1. Выпрямляя руки - вдох, 2. – повернуть голову направо – выдох; 3 – повернуть голову в И.П. – вдох; 4 – повернуть голову налево – выдох. Повторить 10 - 12 раз. - И.П – упор лежа. Отжимания – 3-5-7- раз, в зависимости от уровня подготовленности. - И.П.- сед на полу, руки к плечам. 1 – наклон вперед, достать руками носки ног, взяться за них, коснуться грудью колен; 2-3 – держать. 4 – И.П. Повторить 10-12 раз. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 35 (5-6 лет)
Ноябрь	5	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 1 На воде - Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз. - Передвижение в воде по 4 шага: на носках, на пятках, приставными шагами в одну, другую сторону, правым, левым боком. - Плавание на спине, с доской в обеих руках, с движениями ног, как при плавании способом «кроль» - Плавание на груди, с доской в руках, при помощи движений ног способом «кроль» - Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках, на мелком месте - Плавание на спине при помощи движений ног и одной руки способом «кроль», с опорой другой рукой на доску - То же, но с опорой другой рукой на доску. - Свободное плавание, индивидуальная работа
	6	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 2. На воде - Вход в воду в колонну по одному, соблюдая дистанцию 1 метр. - По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, считать до 3 с задержкой дыхания, встать, сделать вдох. Дышать 5 секунд. Повторить 4-6 раз. - По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, сделать выдох в воду на 3 счета. Повторить 6-8 раз. - Стоя ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять попеременные

		гребковые движения руками, как при кроле на груди, дыхание произвольное • Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль» • Плавание на груди при помощи движения ног, как при способе «кроль», с опорой одной рукой о доску, вторая прижата к туловищу • То же, с опорой другой рукой • Упражнение на дыхание в воде: «Насос» • Свободное плавание, индивидуальная работа
	7	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 3. На воде • Погружение под воду, с задержкой дыхания, с открытыми глазами: собрать со дна предметы красного цвета. Повторить 2-3 раза. • Плавание на спине при помощи движения ног способом «кроль», с опорой одной рукой на доску, с движениями другой рукой способом «кроль» • То же, с движениями другой рукой • Держась за доску одной рукой, вторая прижата к туловищу, плавание при помощи движения ног способом «кроль» • Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль», руки - одна ладонь на другой сверху • Игра: «Тюлени», «Пароход» • Свободное плавание, индивидуальная работа
	8	На суше • Выполнить упражнения и занятия № 4. На воде • Ходьба в наклоне вперед, руки вверх, с попеременными движениями прямых рук, как при способе «кроль на груди» • Бег по дну бассейна с нырянием через 2-3 обруча, поставленных вертикально • Плавание на груди, спине, при помощи движений ног, руки вверх, ладони сложены вместе – одна на другой • Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра, по команде преподавателя менять положение рук • Стоя на дне бассейна в наклоне вперед, выполнять движения руками, как при плавании способом «кроль», с дыханием под одну руку • Игра: «Найди ракушку». • Свободное плавание, индивидуальная работа
Декабрь	9	На суше • Ходьба на носках, руки вверх - 4 шага; ходьба на пятках, руки к плечам – 4 шага; ходьба на носках, руки за головой – 4 шага; ходьба на пятках, руки за спиной – 4 шага. Повторить 2 –раза. • И.П. – лежа на гимнастической скамейке на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом «кроль на спине»; дыхание произвольное • И.П.- лежа на груди, на гимнастической скамейке на груди, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные, гребковые движения руками способом «кроль на груди»; дыхание произвольно • И.П. - упор лежа на груди, руки прямые – отжимания – 3-5-7 раз, в зависимости от уровня подготовленности. • И.П. - лежа на груди, руки в упоре на ладони около груди;

		1 – выпрямляя руки, поднять плечи – выдох; 2 – повернуть голову направо – вдох; 3 – повернуть голову в и.п. – выдох; 4 повернуть голову налево – вдох. Повторить 10-12 раз под каждую руку. - И.П. – лежа на спине, упор на предплечья, сзади. Попеременные движения прямыми ногами, как при способе кроль на спине На воде - Выполнить упражнения из занятия № 5.
	10	На суше - Медленный бег с поворотами на 180 градусов по сигналу преподавателя - И.П. – лежа на гимнастической скамейке на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом «кроль на спине», вдох под левую (правую) руку. Повторить по 1 минуте под каждую руку. - И.П. - лежа на груди, на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом «кроль на груди»; дыхание под левую (правую) руку. Повторить по 1 минуте под каждую руку. - И.П. лежа на груди, руки в упоре на ладони (около груди). 1. – Выпрямляя руки – выдох; 2. – повернуть голову направо – вдох; 3 – повернуть голову в И.П.- выдох; 4-повернуть голову налево – вдох, - Лежа на животе, руки за голову. 1.- поднять плечи, прогнуться; 2-3 - держать; 4 – И.П. Повторить 10-12 раз. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 6
	11	На суше - Ходьба в наклоне с попеременными гребковыми движениями рук, как при способе «кроль на груди», 2 раза по 1 минуте. - И.П. - О.С. 1.- упор присев; 2 – упор лежа; 3-4-5-6-7 - выполнить отжимания; 8 – И.П. - И.П. – лежа на спине, одна нога вверх. Попеременная, медленная (под счет преподавателя) смена прямых ног - И.П. присед, ладони на полу. 1. – выпрямить ноги, ладони от пола не отрывать; 2 – вернуться в И.П. Повторить 10-12 раз. - И.П. - лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом «кроль на груди»; дыхание под правую (левую) руку. Повторить по 2 минуты под каждую руку. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 7
	12	На суше - Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад - Медленный бег с выпрыгиванием по сигналу инструктора. - Упражнения в парах. Один лежит на груди, руки вдоль туловища, второй держит ноги за голеностопы. 1- лежащему поднять туловище; 2.- И.П. Повторить 12-15 раз. Потом смена положения в парах. - И.П. – лежа на груди, руки в упоре на ладони, около груди. 1 – выпрямляя руки – выдох; 2 – повернуть голову направо – вдох; 3 – повернуть голову в И.П. – выдох; 4 - повернуть голову налево – вдох. Повторить - И.П.- лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками,

		способом «кроль на груди»; дыхание под левую (правую) руку. Повторить под каждую руку. - И.П. - лежа на спине на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Поочередные гребковые движения руками способом кроль на спине; дыхание: вдох под правую (левую) руку, повторить На воде - Выполнить упражнения из занятия № 8.
Январь	13	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 9. На воде - Ходьба с выполнением приседания с головой и открытыми глазами, с выдохом в воду по сигналу преподавателя - Из положения лежа в упоре спереди на руках, выполнить выдохи в воду, с поворотом головы в правую и левую сторону - Стоя ноги врозь, наклон вперед, положить подбородок на воду, одна рука вперед, другая у бедра. Выполнить поочередные движения рук, как при «кроле на груди» с дыхательными упражнениями, с выдохом в воду под правую руку - И.П. - то же выполнить дыхание в воду под левую гребущую руку - Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием - Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на спине» в согласовании с дыханием - Бег в воде с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу - 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. - Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону, из положения лежа в упоре спереди на руках - Плавание кролем на груди, спине при помощи движений ног, с доской в руках. - Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на спине; дыхание произвольно. Выполнить на каждую руку. - Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на груди; дыхание в воду под одну (другую) руку. Выполнить на каждую руку. - Подвижная игра «Затейники» - Свободное плавание, индивидуальная работа
	15	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 11. На воде - Стоя по грудь в воде, делать глубокий вдох, приседать, погружаться в воду с открытыми глазами и делать медленный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд. Повторить 3-4 серии с отдыхом. - Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем - Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку. Выполнить под каждую руку.

		- Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног способом «кроль на груди» и работы одной (другой) руки. Дыхание под гребущую руку. Выполнить под каждую руку. - Игра «Самый внимательный»; упражнение «Насос». - Самостоятельное плавание, индивидуальная работа
	16	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 12. На воде - Ходьба «Карлики-великаны»: в приседе, на носках, руки сцеплены вверх, по команде преподавателя - Бег в бассейне с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», руки вверх – одна ладонь на другой в один конец бассейна; в другой конец бассейна, способом «кроль на спине», руки вверх «Стрелочкой». Повторить 3-4 раза. - Пробовать плавать способом «кроль на спине» при помощи попеременных движений рук, дыхание произвольно – 2-3 раза. - Пробовать плавать способом «кроль на груди» при помощи движений рук, дыхание произвольное – 2-3 раза. - Игра «Тюлени», «Винт» - Свободное плавание, индивидуальная работа
Февраль	17	На суше - Ходьба на носках, руки за головой - Ходьба на пятках, руки за спиной - И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед с касанием пальцами рук носка левой ноги; 2 – И.П.; 3-4 - то же к правой ноге. - И.П. – лежа на груди, руки согнуты, кисти в упоре около груди. 1. – выпрямить руки, не отрывая таза от пола, - вдох; 2. – опуститься в И.П. - медленный выдох. Повторить 10-12 раз - И.П. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками в согласовании с движениями ног, как при кроле. Дыхание произвольное. - И.П. – упор лежа на животе, руки выпрямлены. 1 – поворот головы направо – вдох; 2 – И.П. – выдох; 3 – поворот головы налево – вдох; 4 – поворот головы в И.П. – выдох. - И.П. - лежа на животе на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ног, как при способе «кроль», в согласовании с движениями рук. Дыхание под одну гребковую руку. - И.П. - упор, лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони около груди. Отжимания – 3-5-7-9 раз, в зависимости от уровня подготовленности. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 13.
	18	На суше - Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и опусканием плеч - Ходьба с выполнением упражнений на дыхание: 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2-3-4 – медленный выдох, с опусканием рук вниз. Повторить 6-8 раз.

		- И.П. – стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени. 1 – поворот головы направо – вдох через рот; 2-3-4 поворот головы в И.П. – медленный выдох через рот и нос. Повторит 10-12 раз. - И.П. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ногами, как при способе «кроль», в согласовании с движениями рук. Дыхание произвольно. Выполнить 2 минуты. - И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 – пружинистые наклоны вперед с доставанием ладонями пола; 4 – И.П. - И.П.- лежа на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища, Попеременные движения ногами, в согласовании с движениями рук, как при способе «кроль», дыхание произвольное. - Упражнения в парах. Один лежит на животе, поднять туловище, руки вдоль туловища, другой держит партнера за голени. 1 – поднять туловище, вдох; 2-3- держать; 4 – опуститься в И.П.. – выдох. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 14.
19	На суше - Ходьба на носках, руки на поясе. 1 – 2 – локти вперед; 3-4 – локти назад – прогнуться. - И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 – пружинистые наклоны вправо. 4-И.П.; 5-6-7 – пружинистые наклоны влево; 8 - И.П. - И.П. – стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени. 1 – поворот головы влево – вдох через рот; 2-3-4 – повернуть голову в И.П. – медленный выдох через рот и нос. Повторить 10-12 раз. - И.П. – стойка одна рука вверх, другая вниз. Имитационные движения рук способом «кроль на спине» в согласовании с дыханием, вдох выполняется под определенную руку; (следить за разворотом кисти) - И.П. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ног, в согласовании с движениями рук, как при способе «кроль»; дыхание под определенную руку. - И.П. – О.С. 1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2 – И.П.; 3 – присед, руки вперед; 4 – И.П. Повторить 10-12 раз. - И.П. – лежа на гимнастической скамейке на груди, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ног, в согласовании с движениями рук, как при способе «кроль»; дыхание под определенную руку. «Кошечка»: И.П. – стоя на четвереньках. 1 – выгнуть спину – вдох; 2 – прогнуться – выдох с произнесением «фыр-р». Повторить 6-8 раз. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 15	
20	На суше 1. - ходьба на носках, руки за голову, локти отвести назад; 2 – ходьба на носках, руки в стороны; 3 – ходьба в полуприседе, руки вперед; 4 – ходьба, руки за спину, локти отвести назад, прогнуться - Бежать, поднимая согнутые ноги в коленях (бег с высоким подниманием бедра). - И.П. – лежа на груди, руки вверх, одна ладонь лежит на другой - вдох. 1-6 попеременные движения прямых ног, способом «кроль» – выдох. 7 – скользящий гребок рукой с поворотом головы для вдоха; 8 - рука возвращается в И.П. Затем другой рукой. Повторить 10 – 12 раз.	

		- И.П. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног, как при способе «кроль», в согласовании с попеременными движениями рук. Дыхание под определенную руку. - И.П - лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука верх, другая вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног, как при способе «кроль», в согласовании с попеременными движениями рук. Дыхание под определенную руку. - И.П. – лежа на спине, кисти рук на животе. Диафрагмальное дыхание - Упражнения в парах. Один лежит на спине, руки вдоль туловища; другой - в положении приседа удерживает партнера за голени. Первый на счет раз поднимает туловище; на счет два – принять И.П. Повторить 10-12 раз. На воде - Выполнить упражнения из занятия № 16.
Март	21	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 17. На воде - Ходьба с выполнением выдохов в воду «Стрелочка»: скольжение на груди, на спине с различными положениями рук (вперед, в стороны, вдоль туловища, одна вперед, другая вдоль туловища, на поясе) - Плавание с доской в руках, при помощи движения ног способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием - Плавание с доской под головой при помощи движения ног способом «кроль на спине» - Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку - Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом «кроль на груди» и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну (другую), гребущую руку. - Пробовать плавать «кролем на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза «Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка». - Свободное плавание, индивидуальная работа
	22	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 18. На воде «Бабочка»: прыжки с погружением в воду с головой и выдохом в воду - И.П. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой). Поочередно то в одну, то в другую сторону - Плавание «кролем на спине» с помощью движения рук, дыхание произвольное. - Плавание «кролем на груди» с помощью движения рук, дыхание произвольное. - Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну гребущую руку. - Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием под одну гребущую руку.

		• Выдохи в воду. • Пробовать плавать способом «кроль на груди» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное • Подвижная игра «Салки» (с мячом) • Свободное плавание, индивидуальная работа
	23	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 19. На воде • Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу преподавателя • Плавание «кролем на спине» при помощи движения ног, прямые руки удерживают доску над коленями • Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну гребущую руку. • Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием под одну гребущую руку. • Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища, дыхание произвольное. • Плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», руки верх, и движения рук способом «кроль». Дыхание под одну руку. • Плавать способом «кроль» в полной координации, дыхание произвольное • Подвижная игра «Белые медведи» • Свободное плавание, индивидуальная работа
	24	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 20 На воде • Ходьба в наклоне вперед, выполняя движения руками способом «кроль на груди» • «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом «кроль» • Выдохи в воду, Глубокий вдох, полный выдох в воду • Плавание на груди способом «кроль» с доской на вытянутых руках, с помощью движения ног • Плавание способом «кроль на спине» с доской в руках на бедрах, с помощью движений ног • Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку • Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку. • Плавать способом «кроль на груди» в полной координации, дыхание произвольное – 2-3 раза поперек бассейна. • Подвижная игра «Веселые ребята» • Свободное плавание, индивидуальная работа • «Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка» на спине.
Апрель	25	На суше • И.П. - стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню и назад • - Бег на месте, поднимая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад • В упоре спереди на предплечья, поворачивать голову вправо, сделать вдох, прямо – выдох. • То же, поворачивая голову влево

		• Сидя парами, опереться спинами, поднять правую ногу, затем, левую ногу, опустить правую ногу, опустить левую ногу • «Ножницы»: И.П. – лежа на груди, руки вверх. 1. – поднять прямые ноги и руки; 2. –делать скрестные движения прямыми ногами 2-3-4-5-6 раз. По уровню подготовленности. • И.П. – лежа на груди, кисти под подбородок. Имитационные движения ног способом кроль • И.П. – упор лежа. Отжимания, выпрямляя руки – 2-3-4-5-6-7—8 раз, по уровню подготовленности На воде • Выполнить упражнения из занятия №21.
26	На суше • И.П. -стоя, одна рука вверх. Делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую). • И.П.- стоя ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1 – гребок правой рукой – вдох; 2 – вернуться в И.П. – выдох; 3 – гребок левой рукой – вдох; вернуться в и.п – выдох. Повторить 16-20 раз. • И.П. - в упоре лежа сзади на предплечьях двигать ногами, как при способе движения ног кроль • И.П.-лежа на груди, на гимнастической скамейке, одна рука – вверх, другая прижата к туловищу. Попеременные гребковые движения руками, как при способе «кроль на груди». Дыхание под одну гребущую руку • То же упражнение в согласовании с движениями ног • И.П.- лежа на спине, одна рука вверх, другая прижата к туловищу. Попеременные движения рук, как при способе «кроль на спине». Дыхание под одну гребущую руку • То же упражнение в согласовании с движениями ног • Упражнение в парах. Один лежит на спине, руки вдоль туловища; второй, присев, держит ноги партнера за голеностопы. Первый поднимает туловище на счет раз; на счет два – принимает И.П. На воде • Выполнить упражнения из занятия №22	
27	На суше • Бег с выпрыгиванием вверх по сигналу • И.П. О.С. 1 – руки вверх, подняться на носки, потянуться – вдох; 2-3 задержка дыхания; 4 – И.П. • И.П. – стойка, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны: 1 – влево; 2 – И.П. 3 – вправо; 4 –И.П. Повторить 10-12раз. • Повторить из занятия № 26 упражнения №4-8. • 8. Упражнение в парах. Один принимает положение, лежа на груди, руки вдоль туловища. Второй, присев, держит напарника руками за голень. 1. –поднять туловище от пола – вдох; 2 И.П. – выдох. На воде • Выполнить упражнения из занятия № 23	
28	На суше • Ходить в полуприседе, руки за спиной • Медленный бег • Ходьба • И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямыми ногами способом «кроль»	

		• Лежа на груди, руки под головой (подо лбом). Попеременные движения прямыми ногами способом кроль • И.П. – О.С. 1 – руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох; 2-3-4-5- задержка дыхания; 6 – вернуться в И.П. – выдох. Повторить 10-12 раз. • Выполнить упражнения №4,5,6,7 из предыдущего занятия. • И.П. – упор лежа. Отжимания – 2-3-4-5-6-7-8 раз, в зависимости от уровня подготовленности. На воде • Выполнить упражнения из занятия № 24
Май	29	На суше • Выполнить упражнения из занятия №25. На воде • Ходьба с выполнением движений руками способом «кроль на груди» • Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу • Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием • Плавание на спине при помощи движений ног способом «кроль» и одновременного движения рук через 4-6 ударов ногами • Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине» • Дыхание – вдох под гребущую руку. • Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом «кроль на груди» и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну (другую) гребущую руку. • Плавание способом «кроль на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное • Свободное плавание, индивидуальная работа
	30	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 26. На воде • Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед • Прыжки с погружением в воду, выдох в воду, глаза открыты, руки на поясе • И.П. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной рукой «кролем на груди» и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой). Поочередно то в одну, то в другую сторону • Плавание «кролем на спине» с помощью рук, дыхание под одну гребущую руку. • Плавание «кролем на груди» с помощью движения рук, дыхание под одну руку • Подвижная игра «Невод» • Плавать способом «кроль на спине» в полной координации вдоль бассейна - 3-4 раза, дыхание под одну руку. • «Кто дольше?» Лежание на спине • Свободное плавание, индивидуальная работа
	31	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 27. На воде • Ходьба с выполнением выдохов в воду

		• Бег с доставанием предмета со дна • Плавание при помощи движений рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну руку. • Плавание при помощи движений ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища, дыхание произвольное. • Плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди» руки вверх – «Стрелочкой» • Плавание при помощи движений рук способом «кроль на груди», дыхание под одну руку • Плавать способом «кроль на спине» в полной координации, дыхание под одну руку - 3-4 раза вдоль бассейна. • «Стрелочка» - скольжение на груди. «Кто дальше проскользит в воде?» • Свободное плавание, индивидуальная работа
	32	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 28. На воде • Ходьба с выполнением попеременных движений руками способом «кроль на спине», следить за положением ладоней • Ходьба с выполнением выдохов в воду • Упражнение «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки вверху в согласовании с движениями ног способом «кроль», дыхание произвольное • Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием по одну (другую) руку • Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди», в согласовании с дыханием по одну (другую) руку. • Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Дыхание под одну руку. Выполнить 3-4 раза вдоль бассейна. • Плавание способом «кроль на груди» в полной координации, дыхание под одну руку – 3-4 раза поперек бассейна. • Выдохи в воду – 8-10 раз. • «Звездочка»: лежание на спине (кто дольше пролежит) • Свободное плавание, индивидуальная работа

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).

Приложение 4.

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.