

Принята на заседании педсовета

« 20 » августа 2024 г.

№ протокола 1

«Согласовано»

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 6 «Золотой петушок»  
Н.Ю. Замиралова



## Дополнительная образовательная программа

по плаванию «Капитошка» и "Аква-бэби"

## «Капитошка»

Дополнительная образовательная программа по плаванию для детей дошкольного возраста.

### ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная образовательная программа «Капитошка»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Авторы программы	Замостьянов Е.О. – инструктор по физ.культуре Волынская Т.И. - инструктор по физ.культуре Улитина Д.А.- инструктор по физ.культуре
Возраст детей, участвующих в реализации программы	5-7 лет
Сроки реализации программы	2 года
Место реализации программы	Бассейн МБДОУ «д/с «Детский сад №6 «Золотой петушок»
Цель программы	Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами оздоровительного плавания.
Задачи	<i>Образовательные:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о плавании.</li><li>• ознакомить с основными способами плавания</li><li>• накапливать и обогащать двигательный опыт детей в воде (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)</li><li>• содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)</li><li>• ознакомить с основными командами и понятиями в плавании на английском языке.</li></ul> <i>Воспитательные:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.</li><li>• сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.</li><li>• Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать правильную осанку</li> <li>• Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;</li> <li>• Укрепление мышечного корсета ребенка и формирование правильной осанки</li> <li>• Расширение адаптивных возможностей детского организма;</li> <li>• Повышение показателей физического развития детей;</li> <li>• Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;</li> <li>• Знание и понимание основных команд и понятий в плавании на английском языке.</li> <li>• Развитие активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим</li> <li>• Формирование нравственно-волевых качеств.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Нормативно-правовая база разработки программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конституция РФ, ст.43, 72.</li> <li>• Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).</li> <li>• Федеральный закон «Об образовании в РФ».</li> <li>• СанПиН 2.4.1.3049 – 13</li> <li>• Устав ДОУ</li> <li>• Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф</li> <li>• Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1</li> <li>• ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)</li> </ul>

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа по плаванию «Дельфиненок» для детей 5-7 лет разработана в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Имеет физкультурно-оздоровительную направленность. 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.

### 1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель и задачи деятельности ДОУ по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами оздоровительного плавания.

## **Задачи:**

### *Образовательные:*

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о плавании.
- ознакомить с основными способами плавания
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей в воде (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- ознакомить с основными командами и понятиями в плавании на английском языке

### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;
- сформировать потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

### *Оздоровительные:*

- формировать правильную осанку
- укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию программы.**

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, научно обоснованными методиками.
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение гарантий положительного результата от занятий физической культурой независимо от уровня физического развития.
- Принцип педагогической компетенции – аккумулирует принципы коммуникации, открытости, развития.
- Принцип комплексности – позволяет осуществлять работу с учетом взаимодействия всех факторов – здоровья, сложности задания, времени проведения совместной деятельности
- Принцип педагогической интеграции – позволяет одновременно использовать различные виды деятельности – двигательную, коммуникативную, познавательную, игровую – в целостном развитии личности ребенка средствами физической культуры.

## **1.4. Формы организации и методы обучения**

### **1.4.1. Формы организации обучения**

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно - игровое;
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

#### **1.4.2. Методы обучения**

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

### **1.6. Возрастные особенности детей**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

#### **1.6.1. Особенности физического развития детей пятого года жизни**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **1.6.3. Особенности физического развития детей шестого года жизни**

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

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **1.6.4. Особенности физического развития детей седьмого года жизни**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое

количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## **1.7. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы**

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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

Срок реализации программы – 2 года

Продолжительность обучения составляет 36 недель (1-й год) – 36 занятий в год, 36 недель (2-й год) – 36 занятий в год с 15 сентября по 31 мая.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий:

От 5 до 7 лет – не более 25 мин.

Дети делятся на подгруппы в соответствии с возрастом начала обучения:

- 5-6 лет (1 год обучения)

- 5-6 лет (2 год обучения)

- 6-7 лет (2 год обучения)

## **1.8. Ожидаемые результаты освоения программы**

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Укрепление мышечного корсета ребенка и формирование правильной осанки
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Знание и понимание основных команд и понятий в плавании на английском языке.
- Развитие активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим
- Формирование нравственно-волевых качеств.



## 1.9. Формы подведения итогов реализации программы.

Итоговые открытые занятия.

## 2. Учебно-тематический план

### 2.1. Учебно-тематический план 1-й год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх в воде, специальной и технической подготовке. Общее количество занятий в год – 36 занятий

- Раздел 1 «Привыкаем к воде» - 10 занятий
- Раздел 2 «Начинаем плыть» - 11 занятий
- Раздел 3 «Я сам» - 15 занятий

Раздел						
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
«Привыкаем к воде»	«Первые шаги»	2				
	«Вдох-выдох»	2				
	«Загребаем воду»	2				
	«Падаем и встаем»	2				
	«Открывай глаза»	2				
«Начинаем плыть»			«Гребем руками»	2		
			«Работаем ногами»	2		
			«Плываем с доской»	2		
			«Ускорение»	1		
			«Задержи дыхание»	1		
			«Смотри на дно»	1		
			«Скользим по поверхности»	1		
			«Прыгаем в воду»	1		
«Я сам»					«Лежим на воде»	1
					«Лежим и смотрим вниз»	1
					«Достаем до дна»	2
					«Как струнка»	1
					«Кто дальше»	1

					«Отталкиваемся и скользим»	2
					«Морская звезда»	2
					«Отдыхаем на спине»	2
					«Скользим на спине и груди»	2
					«Что мы умеем» Открытое занятие	1

## 2.2. Учебно-тематический план 2-й год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх в воде, специальной и технической подготовке. Общее количество занятий в год – 36 занятий

- Раздел 1 «Без доски» - 12 занятий
- Раздел 2 «Согласование» - 8 занятий
- Раздел 3 «Я умею плавать» - 6 занятий
- Раздел 4 «Лучше всех» - 10 занятий

Раздел								
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
«Без доски»	«Работаем ногами»	2						
	«Достань со дна»	1						
	«Стрела»	1						
	«Поплавок»	1						
	«Медузы»	1						
	«Скользим как стрелы»	1						
	«Дельфины»	2						
	«Прыжок в воду»	1						
	«Нырок»	1						
	«Как пингвины»	1						

«Согласование»			«Руки и ноги»	2				
			«Водолазы»	1				
			«Меняем руки»	2				
			«Под воду с головой»	1				
			«Винт»	2				
«Я умею плавать»					«Нырять и плывем»	1		
					«Легко плывем»	1		
					«Дышим в сторону»	2		
					«Скользим с поворотом»	1		
					«Хорошо под водой»	1		
«Лучше всех»							«Кто дальше»	1
							«Кто быстрее»	2
							«Я плыву»	2
							«Быстрее, выше, сильнее»	2
							«Повторенье – мать ученья»	2
							«Смотри, как я могу» (открытое занятие)	1

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. 1-й год обучения

##### РАЗДЕЛ 1 «ПРИВЫКАЕМ К ВОДЕ»

##### Тема 1 «Первые шаги»

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень)
2. Учить отрывать ноги от дна бассейна, делать выдох в воду
3. Воспитывать выдержку.

Содержание:

1. Игра «Цапли» (1 м).
2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга).
3. «Остуди чай» (4 р).
4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р).
5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м).
6. «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

## **Тема 2 «Вдох-выдох»**

Задачи:

1. Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки.
2. Продолжать учить отрывать ноги от дна, делать выдох в воду
3. Упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м).
2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. «Пузыри» (3-4 р).
5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.

## **Тема 3 «Загребая воду»**

Задачи:

1. Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох
2. Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками
3. Воспитывать самостоятельность, смелость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).
5. Игра «Хоровод» (2-3 р).
6. «Фонтан» (1 м).
7. Самостоятельные игры.

## **Тема 4-5 «Падаем и встаем»**

Задачи:

1. Учить детей подпрыгивать и падать в воду,

2. Учить выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей;
3. Воспитывать умение выполнять правило, помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м).
2. Ходьба с наклоном туловища вперёд (2 м).
3. «Лошадки» (2-3 м).
4. Бег с активным движением рук (2 м).
5. «Остуди чай» (3-4 р).
6. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р).
7. Прыжки с падением в воду (3-4 р).
8. «Насос» облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка **поочерёдно** и делать выдох в воду (4-5 р).
9. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р).
10. Игра «Хоровод» (3-4 р).
11. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).
12. Свободные игры с игрушками.

#### **Тема 6 «Открывай глаза»**

Задачи:

1. Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку
2. Упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков;
3. Воспитывать дисциплинированность.

Содержание:

1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м).
2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга).
3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р).
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперёд (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).
6. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м).
7. Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.

### **РАЗДЕЛ 2**

#### **«НАЧИНАЕМ ПЛЫТЬ»**

#### **Тема 7 «Гребем руками»**

Задачи:

1. Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»;
2. Закреплять умение делать выдох в воду;
3. Упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой;
4. Воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.

Содержание:

1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперед и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м).
2. Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7 р).
3. Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).
4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р).
5. Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
6. Игра «Щука» - разучивание.
7. Свободные игры.

### **Тема 8-9 «Работаем ногами»**

Задачи:

1. Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами;
  2. Упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.
1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м).
  2. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
  3. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).
  4. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р).
  5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
  6. «Пузыри» (5-6 р).
  7. Игра «Щука» - (2-3 р).
  8. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р)
  9. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).
  10. Игра «Смелые ребята» - разучивание.
  11. Свободные игры.

### **Тема 10-11 «Плывем с доской»**

Задачи:

1. Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело
2. Упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой;
3. Упражнять в правильном дыхании,
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
3. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м).
4. Бег за плав. игрушками (2-3 м).
5. «Пузыри» (3-4 р).
6. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант) (5 р).

7. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р).
8. Игра «Смелые ребята» (4-5 р).
9. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р).
10. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р).
11. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).
12. Самостоятельные игры.

## Тема 12 «Ускорение»

Задачи:

1. учить детей делать полный выдох после погружения в воду;
2. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе;
3. Воспитывать выносливость.

Содержание:

1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперед (2-3 р).
2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р).
3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.).
4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р).
6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.

## Тема 13 «Задержи дыхание»

Задачи:

1. продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 сек., двигаясь «в туннеле»,
2. Продолжать учить выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед;
3. Продолжать учить выполнять упражнения на погружение, стоя в круге;
4. Воспитывать уверенность на воде;
5. Развивать силу мышц.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону).
2. Ходьба по бассейну спиной вперед, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
3. Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).
4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).
5. Игра «Оса» (2-3 р).
6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.

## Тема 14 «Смотри на дно»

Задачи:

1. Отрабатывать движения прямыми ногами,
2. Продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их;
3. Учить свободно лежать на воде;
4. Воспитывать смелость, настойчивость.

Содержание:

1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).
5. Игра «Насос» (3-4 р).
6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.

## Тема 15 «Скользим по поверхности»

Задачи:

1. Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль»,
2. Закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения;
3. Воспитывать смелость, настойчивость.

Содержание:

1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).
3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).
4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».
5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).
6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).
7. Игра «Насос» (3-4 р).
8. Свободные игры с игрушками.

## Тема 16 «Прыгаем в воду»

Задачи:

1. Учить погружаться в воду с прыжка,
2. Учить садиться на дно, держась за поручень;
3. Тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд;
4. Развивать силу мышц,



5. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).
2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).
3. Игра «Пузыри» (5-6 р).
4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).
5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).
6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».
7. Свободные игры и плавание доступным способом.

### РАЗДЕЛ 3 «Я САМ»

#### Тема 17 «Лежим на воде»

Задачи:

1. Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду,
2. Продолжать учить садиться на дно без опоры;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).
4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).
5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).
6. Игра «Хоровод» (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

#### Тема 18 «Лежим и смотрим вниз»

Задачи:

1. Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо,
2. Продолжать учить ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду;
3. Тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

Содержание:

1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м).
2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р).
3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р).
4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р).
5. «Пузыри» (4-5 р).
6. Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры с игрушками.

## **Тема 19-20 «Достаем до дна»**

Задачи:

1. Продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками;
2. Закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну скрестным шагом (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 р).
3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м).
4. «Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р).
5. «Насос» (5-6 р).
6. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
7. Игра «Вратарь» - разучивание.
8. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)
9. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза.
10. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне).
11. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м).
12. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

## **Тема 21 «Как струнка»**

Задачи:

1. Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело;
2. Упражнять в правильном вдохе-выдохе;
3. Воспитывать дисциплинированность.

Содержание

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м).
2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м).
3. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».
5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).
6. Игра «Оса» (3-4 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).
8. Игры с игрушками самостоятельно.

## **Тема 22 «Кто дальше»**

Задачи:

1. Продолжать учить ложиться на воду,
2. Отрабатывать выдох под водой;
3. Воспитывать организованность.

Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).
2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?»(3-4 р).
5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).
6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).
7. Игра «Морской бой» - разучивание.
8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.

### **Тема 23-24 «Отгалкиваемся и скользим»**

Задачи:

1. Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину;
2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

4. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).
5. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).
6. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).
7. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
8. Показать упражнение «Стрела».
9. Предложить детям сделать так же (1-2 р).
10. «Лошадки» (2-3 м).
11. «Медуза» на груди и на спине(3-4 р).
12. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.
13. Игра «Вратарь» (2-3 р).
14. Игра «Морской бой» (1-2 м).
15. «Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).
16. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.

### **Тема 25 «Морская звезда»**

Задачи:

1. Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине,
2. Тренировать в выдохе в воду;

3. Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад;
4. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели.

Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р).
4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
5. Упражнение «Стрела» (4-5 р).
6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).
7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

### **Тема 26 «Отдыхаем на спине»**

Задачи:

1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине,
2. Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги;
3. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.

Содержание:

1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).
2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).
3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).
4. «Стрела» на груди (4-5 р).
5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Игра «Морской бой» (1-2 м).
7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры.

### **Тема 27 «Скользим на спине и груди»**

Задачи:

1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине,
2. Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна,
3. Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).
3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

## **Занятие 28 «Что мы умеем» (открытое занятие)**

Задачи:

1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине,
2. Продолжать учить погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды;
3. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.

Содержание:

1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (5-6 р).
3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).
4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).
5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.

### **3.2. 2-й годобучения**

#### **РАЗДЕЛ 1 «БЕЗ ДОСКИ»**

##### **Тема 1 «Работаем ногами»**

Задачи:

1. Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль»,
2. Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело;
3. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду;
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

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

##### **Тема 2 «Достань со дна»**

Задачи:

1. Продолжать учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной;
2. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно;
3. Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду;

4. Воспитывать смелость, целеустремлённость.

Содержание:

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

### **Тема 3 «Стрела»**

Задачи:

1. Учить детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё,
2. Учить ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль»,
3. Учить смело открывать в воде глаза;
4. Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»;
5. Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета;
6. Воспитывать смелость.

Содержание:

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

### **Тема 4 «Поплавок»**

Задачи:

1. Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать;
2. Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом;
3. Воспитывать решительность.

Содержание:

1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).
3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).
4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).

5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).
6. Игра «Буксир» (3-4 р).
7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).
8. Свободные игры и упражнения.

### **Тема 5 «Медузы»**

#### **Задачи:**

1. Продолжать обучать скольжению на груди без предмета;
2. Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине;
3. Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»;
4. Воспитывать смелость.

#### **Содержание:**

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

### **Тема 6 «Скользим как стрелы»**

#### **Задачи:**

1. Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх;
2. Закреплять умение скользить по поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей;
3. Воспитывать смелость, дисциплинированность.

#### **Содержание:**

1. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).
2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. «Насос» (по 5-6 погружений).
5. «Стрела» (3-4 р).
6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).
7. Свободные игры и упражнения.

### **Тема 7 «Дельфины»**

#### **Задачи:**

1. Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед;
2. Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски;

3. Вызывать желание научиться плавать.

Содержание:

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

## Тема 8 «Прыжок в воду»

**Задачи:**

1. Учить прыгать в воду с небольшой высоты;
2. Закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища;
3. Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»;
4. Упражнять в выполнении выдоха в воду;
5. Воспитывать смелость, организованность.

Содержание:

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

## Тема 9 «Нырок»

**Задачи:**

1. Учить нырять с продвижением вперёд под водой;
2. Учить прыгать в воду с высоты;
3. Продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. Вход в воду прыжком.
2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).



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

## **Тема 10 «Как пингвины»**

### **Задачи:**

1. Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками;
2. Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;
3. Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.

### **Содержание:**

1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).
2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).
4. «Торпеда» на месте на спине (1 м).
5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).
6. «Поплавок» (3 р).
7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.
8. Свободные игры и упражнения.

## **РАЗДЕЛ 3 «СОГЛАСОВАНИЕ»**

### **Тема 11 «Руки и ноги»**

#### **Задачи:**

1. Обучать детей скольжению на спине;
2. Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;
3. Воспитывать настойчивость.

#### **Содержание:**

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).
2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).
3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).

5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).
6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).
7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).
8. Свободные игры и упражнения с игрушками.

## **Тема 12 «Водолазы»**

### **Задачи:**

1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине;
2. Закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;
3. Воспитывать смелость, настойчивость.

### **Содержание:**

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

## **Тема 13 «Меняем руки»**

### **Задачи:**

1. Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук;
2. Обучать скользить с вращением туловища;
3. Закреплять умение делать выдох в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

### **Содержание:**

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

## **Тема 14 «Под воду с головой»**

### **Задачи:**

1. Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»;
2. Совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом;
3. Воспитывать настойчивость.

Содержание:

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

### **Тема 15-16 «Винт»**

**Задачи:**

1. Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища;
2. Совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине;
3. Воспитывать выносливость.

Содержание:

1. Прыжок с бортика в воду
2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
3. «Торпеда» на груди (4-5 р).
4. Упражнение «Винт» (6-7 р).
5. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).
6. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р).
7. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).
8. «Кто вперед?» - бег по бассейну лицом вперед и спиной вперед (2 м).
9. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).
10. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
11. Игра «Буксир» (2-3 р).
12. Игра «Водолазы» (4-5 м).
13. Свободные игры и упражнения.

## **РАЗДЕЛ 4 «ОТЛИЧНЫЙ ПЛОВЕЦ»**

### **Тема 17 «Ныряем и плывем»**

**Задачи:**

1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперед,
2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

Содержание:

1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед (по 2 р).
2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперед (3-4 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).

4. «Торпеда» на груди (3-4 р).
5. Игра «Вода кипит» \_4-5 р).
6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).
7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

## **Тема 18 «Легко плывем»**

### **Задачи:**

1. Обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд;
2. Закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»;
3. Совершенствовать умение делать выдох в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

### **Содержание:**

1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).
2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).
3. «Стрела» на груди (4-5 р).
4. «Стрела» на спине (4-5 р).
5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.
- 8.

## **Тема 19 «Дышим в сторону»**

### **Задачи:**

1. Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами;
2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;
3. Воспитывать настойчивость.

### **Содержание:**

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

## **Тема 20 «Скользим с поворотом»**

### **Задачи:**

1. Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»;
2. Совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

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

### **Тема 21 «Хоровод под водой»**

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;
2. Воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

Содержание:

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

### **Тема 22 «Кто дальше»**

**Задачи:**

1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды;
2. Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине,
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

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

### **Тема 23 «Кто быстрее»**

### **Задачи:**

1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость;
2. Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине;
3. Воспитывать смелость и настойчивость.

### **Содержание:**

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

## **Тема 24 «Я плаваю»**

### **Задачи:**

1. Совершенствовать навык скольжения по воде;
2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;
3. Воспитывать решительность.

### **Содержание:**

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

## **Тема 25 «Быстрее, выше, сильнее»**

### **Задачи:**

1. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде;
2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;
3. Воспитывать смелость.

### **Содержание:**

1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).
3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).

4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине –оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытке).
5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Свободное плавание и игры.

## **Тема 26 -27 «Повторенье – мать ученья»**

### **Задачи:**

1. Совершенствовать навык скольжения по воде;
2. Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде;
3. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

### **Содержание:**

1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м), с погружением с головой.
2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).
5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).
6. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).
7. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (3-4 м).
8. Игра «Водолазы» (3-4 м).
9. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).
10. Игры с игрушками, произвольное плавание.

## **Тема 28 «Смотри, как я могу» (открытое занятие)**

### **Задачи:**

1. Закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами;
2. Продолжать учить работать руками в стиле «Кроль»;
3. Воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

### **Содержание:**

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





--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### **4.2. Условия реализации программы**

- Бассейн детского сада «Золотой петушок»
- Плавательные доски;
- Тонущие игрушки;
- Плавающие игрушки;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Очки для плавания;
- Разделительные дорожки.

#### **4.3 Дидактическое обеспечение программы**

- Наглядные пособия;
- конспекты организованной образовательной деятельности.

#### **5. Список используемой литературы**

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» -М., 1991 г.
2. Рыбак М. «Раз, два, три плыви».- М., 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
5. Н. Ж. Булгакова Плавание пособие для инструкторов общественников М.Физкультура и спорт 1984
6. В.С. Васильев Обучение маленьких детей плаванию. Физкультура и спорт 1961

7. Б.Б.Егоров, О.Б.Ведерникова, А.В.Яковлева, Т.Д.Зайцева, Г.И.Панова, Ю.Е. Пересади́на Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн, фитобар, сауна М. Гном. 2004
8. Т, А.Воробьева, О.И. Крупенчук Мяч и речь. СПб Дельта 2001
9. И.Д.Ловейко, М.И.Фонарев Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей Ленинград Медицина 1988
10. Г.Левин Плавайте с малышами Минск Польша 1981
11. А.И.Сорокина, Е.Г.Батурина Игры с правилами в детском саду М.1970

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575812
Владелец	Замиралова Наталья Юрьевна
Действителен	С 16.03.2021 по 16.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Замиралова Наталья Юрьевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023