

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад №484 комбинированного вида» МКДОУ д/с №484)  
630112 г. Новосибирск, ул. Селезнёва, 48а, тел./факс (383) 224-02-13

«ПРИНЯТО»  
Заседание Педагогического совета  
Протокол от 06.09 № 1  
« 06 » 09 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ от 7.09.2018 № 2/1-09  
Заведующий МКДОУ д/с №484  
Л.В. Понкратьва  
Л.В. Понкратьва

*Принято*  
*Заседание Педагогического совета*  
*Протокол от 09.09.2021 № 1*



*Утверждено*  
*Приказ № 166-09 от 13.09.2021*  
*Заведующий МКДОУ д/с №484*  
*Л.В. Понкратьва*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Мы учимся плавать»**  
по образовательной области «Физическое развитие»  
(часть ООП МКДОУ д/с № 484, формируемой участниками образовательных отношений)

Составитель:

**Петрова Татьяна Николаевна,**  
инструктор по физической культуре  
высшая квалификационная категория

Новосибирск, 20 18 г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на образовательную программу дополнительного образования  
«Мы учимся плавать!» для детей от 2 до 7 лет  
муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения г.  
Новосибирска «Детский сад № 484 комбинированного вида»

Авторы: инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории  
Петрова Татьяна Николаевна

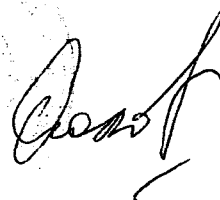
Проблема сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста средствами плавания, особенно в последнее десятилетие, заметно обострилась. Если учесть повышенный уровень чувствительности организма человека в период дошкольного детства к внешним факторам среды, включая водную среду, то актуальность данного направления становится чрезвычайно значимой. Одной из причин такого положения является разбалансировка основных компонентов состояния здоровья ребёнка: его биологических предпосылок и социально-психологических условий жизнедеятельности.. Это относится, в первую очередь, к организации двигательной активности детей, включая оздоровительно закалывающие мероприятия в режиме дня.

Автором представлена собственная модель организации занятий плаванием с дошкольниками. Программа носит комплексный характер, структурирована по целям и задачам, а также разделам в соответствие с возрастными особенностями развития организма детей и ожидаемыми результатами. Содержит основные виды планирования: перспективное, календарно-тематическое, а также подбор двигательного материала, как на суше, так и в воде.

К недостаткам программы следует отнести некоторую путаницу автора в использовании определённых терминов и понятий теории и методики физического воспитания: вместо принципов организации предлагаются принципы обучения; вместо отличительных особенностей используется понятие «новизна»; неверно толкуется понятие «физкультурно-спортивная направленность» - либо это «физкультурно-оздоровительная», либо «спортивная» направленность и другие, приводится достаточно большое количество литературных источников, которые уже морально устарели. Однако, эти недостатки, в целом, не оказывает особого влияния на качество работы.

Работа соответствует основным требованиям к составлению образовательных программ в системе дошкольного физического воспитания и может быть рекомендована к использованию в системе дополнительного образования дошкольников в условиях бассейна.

Доцент кафедры теоретических основ  
физической культуры ФФК НГПУ  
кандидат биологических наук



О.В. Головин

# Содержание

## **1. Введение**

## **2. Пояснительная записка**

- 2.1 Условия реализации дополнительной образовательной программы
- 2.2 Направленность
- 2.3 Актуальность, педагогическая целесообразность
- 2.4 Цель и задачи дополнительной образовательной программы
- 2.5 Отличительные особенности
- 2.6 Сроки и этапы реализации
- 2.7 Структура занятий
- 2.8 Возрастные особенности детей 2-7 лет
- 2.9 Задачи для каждой возрастной группы, ожидаемый результат и способы проверки усвоения программы
  - а. Первая младшая группа
  - б. Вторая младшая группа
  - в. Средняя группа
  - г. Старшая группа
  - д. Подготовительная группа

## **3. Методическое обеспечение**

- 3.1 Основные формы организации занятий по плаванию
- 3.2 Методы
- 3.3. Средства обучения
- 3.4. Приёмы

## **4. Учебно-тематический план**

- 4.1 Распределение учебного материала
  - а. Группа первого младшего возраста (дети 2-3 лет)
  - б. Группа второго младшего возраста (дети 3-4 лет)
  - в. Группа среднего возраста (дети 4-5 лет)
  - г. Старшая группа (дети 5-6 лет)
  - д. Подготовительная к школе группа
- 4.2 Календарно-тематическое планирование

## **5. Содержание программы**

## **6. Список литературы**

## 2. Пояснительная записка

В качестве базовой программы обучения плаванию, принятой педагогами большинства детских садов, многие считают методику Т.И. Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Учение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей. М.: «Просвещение», 1991). В этой методике большое внимание уделяется младшему и среднему возрасту, но недостаточно освещены вопросы обучения плаванию детей старших и подготовительных групп.

Организация занятий по программе «Мы учимся плавать» имеет современный подход и способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего бассейн. Программа обеспечена учебно-методическим комплектом обучения плаванию детей от 2 до 7 лет, в который включены комплексы корригирующих дыхательных упражнений, упражнения и игры, направленные на освоение в воде, овладение плавательными движениями различных способов, на обучение погружения в воду с головой, а также подготовительные упражнения на суше и корригирующие упражнения в воде для укрепления мышц спины, плечевого пояса, коррекции нарушения осанки, плоскостопия и т.д.

Перед началом проведения занятий с детьми педагог должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнать его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

Данная программа направлена на:

- ✓ интеграцию физических, психоэмоциональных способностей дошкольника;
- ✓ приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию;
- ✓ укрепление психического и физического здоровья;
- ✓ на создание условий для развития личности ребенка;
- ✓ обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- ✓ развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- ✓ приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- ✓ профилактику асоциального поведения;
- ✓ создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- ✓ интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- ✓ взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

### 2.1. Условия реализации образовательной программы

Занятия в бассейне начинаются с первой младшей группы (дети от 2 лет). Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. Группы делятся на подгруппы по 10 человек, обеспечивая индивидуально-дифференцированный подход к подбору и комплектованию групп, с каждой из которых занятия проводятся поочередно. Применяя в работе групповой метод обучения, дети обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Для каждой подгруппы подбираются различные комплексы упражнений на суше и в воде.

Занятия условно подразделяются на три части, а именно:

- вводно-подготовительную;
- основную;
- заключительную.

На каждом занятии последовательно решаются следующие задачи:

- организовать группу;
- ознакомить с новыми играми и упражнениями на суше;
- повторить старые и разучить новые упражнения в воде, а также некоторые элементы техники плавания;
- организовано завершить занятие.

Занятия проводятся в течение года:

- 1 раз в неделю в первой младшей, второй младшей и средней группах 15-20 мин,
- 2 раза в неделю в старшей группе - 25 мин. и в подготовительной к школе группе - 30-35 мин.

В старших и подготовительных группах детей знакомят с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнать его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

## **2.2. Направленность дополнительной образовательной программы**

Плавание - один из немногих видов спорта, которое разносторонне и гармонично развивает все группы мышц, формирует осанку, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, положительно влияет на нервную систему.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительный характер.

Основной направленностью данной программы является:

- здоровьесбережение, оптимальное увеличение степени оздоровления воспитанников (укрепление различных функциональных систем детского организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и др.);
- соблюдение преемственности при переходе из детского сада в школу в процессе обучения детей плаванию;
- формирование произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним обучающим воздействиям;
- формирование плавательных навыков.

## **2.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

В настоящее время в нашей стране существует широкая система массового обучения плаванию. Обучение и организованные занятия плаванием охватывают все возрастные категории населения, но, несмотря на это, плавательная подготовленность населения России ещё очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до

15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде - до 30%. Причём первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет.

Дети, не имея достаточных плавательных умений и навыков, лезут в воду, а иногда и случайно оказавшись в воде, не знают, что делать в той или иной ситуации, как себя вести, не могут спастись и погибают. А зачастую и взрослые, находящиеся рядом, не могут оказать нужную помощь. Поэтому очень важно начать обучение плаванию как можно раньше, уже в детском саду и не прерывать это обучение по окончании детского сада, а продолжать обучение и дальше в школе. Желательно, чтобы при обучении соблюдалась преемственность, последовательность.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников и младших школьников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Несомненно, само плавание способствует развитию таких необходимых черт характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность. Плавательные упражнения в целом укрепляют организм и приносят огромную пользу. Занятия плавания являются одной из форм организации досуга детей, профилактики асоциального поведения. Дети, с раннего возраста привыкшие к физическим нагрузкам, организованному, здоровому образу жизни легче перенесут школьные нагрузки. Доказано, что в условиях образовательного учреждения, при непрерывном обучении плаванию, начиная с раннего возраста, достигаются наиболее высокие результаты не только физического развития, двигательной подготовленности, но умственных данных малыша, стимулируя его нервно – психическое (психомоторное) развитие. Кроме того бывают различные чрезвычайные ситуации, где даже подготовленный пловец должен знать основные принципы самоспасения.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше (Осокина и др., 1991).

Возраст детей от 2 до 7 лет является наиболее благоприятным для решения задач, поставленных программой «Мы учимся плавать». В этом возрасте наилучшим образом развиваются врожденные двигательные способности на суше и в воде.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований.

#### **2.4. Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Мы учимся плавать»**

**Цель:** Обеспечение, укрепление полноценного физического развития детей на занятиях по плаванию, формирование эмоционального положительного отношения к занятиям в воде и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Содействие оздоровлению и закаливанию детей, их гармоническому физическому развитию;
2. Расширение круга гигиенических знаний, формирование навыков, самообслуживания и личной гигиены;
3. Формирование у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека;



4. Приобщение детей к воде, формирование первоначальных навыков плавания и умение держаться на воде;

5. Содействие всестороннему развитию и воспитанию таких положительных черт личности, как самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь и т.п.

6. Воспитание устойчивого эмоционально-положительного интереса к систематичным занятиям плавания и потребности в регулярном использовании водных процедур в оздоровительных целях.

#### ***Оздоровительная***

- Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствование закаливанию организма, снижению риска простудных заболеваний.
- Способствование разгрузке позвоночника, создание благоприятных условий для роста тел позвонков, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки.

#### ***Воспитательная***

- Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил;
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.).
- Формировать гражданскую позицию, патриотизм;
- Воспитательные задачи ориентированы на развитие личности, его познавательных и созидательных способностей.

#### ***Развивающая***

- Развитие двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации, пластики, общей физической выносливости;
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через игры, упражнения, увлечений на воде.

#### ***Образовательная***

- Обучение навыкам плавания;
- Формирование системы знаний, умений, навыков по основным техническим приёмам плавания;
- Обучение правильному дыханию;
- Обучение ориентированию в пространстве, элементам спортивных игр на воде, играм с элементами соревнований;

Программа «Мы учимся плавать» опирается на реализацию следующих педагогических принципов:

- принцип целостности, комплексности и интегрированности, который определяет требования к единству решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, во всех видах занятий;

- принцип систематичности, последовательности и постепенности, когда на занятиях поэтапно увеличивается физическая нагрузка в соответствии с динамикой положительных признаков усвоения материала. При определении последовательности изучения упражнений учитывается закономерность переноса двигательных навыков. Особенно эффективно это используется на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощённых формах, более доступных занимающимся и даёт возможность

быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения;

- принцип доступности и индивидуализации используется при определении посильных заданий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Обучение строится в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с развитием физических качеств, состоянием сердечнососудистой и дыхательной систем. Объясняя и показывая упражнения, их выполнение, физическую нагрузку необходимо давать доступной детям, и при проведении занятий, руководствуюсь принципом «от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному». Принцип индивидуализации предусматривает обеспечение детям права выбора способа плавания для начального этапа обучения, исходя из собственных предпочтений, индивидуальных особенностей физической и технической подготовленности;

- принцип наглядности, когда объяснение определённой темы сопровождается собственным показом и используются иллюстрации, фотографии, видеофильмы, т.к. дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание;

- принцип личностной ориентации – учитывая разноуровневое развитие и состояние здоровья каждого воспитанника;

- принцип сопровождения – систематически наблюдая за развитием ребёнка и оказывая ему своевременную помощь в случаях опережения и отставания в развитии;

- принцип сознательности и активности при формировании устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии, применяя как можно больше игр и игровых упражнений.

## 2.5. Отличительные особенности

Особенностью данной программы является использование современного подхода к организации занятий по плаванию. В настоящее время оснащение бассейнов становится очень разнообразным и многофункциональным, появляется различное современное стандартное и нестандартное оборудование, поддерживающие средства и т.д. В структуру занятий плаванием по программе «Мы учимся плавать» включены элементы лечебного плавания, аквааэробики, релаксационных упражнений в воде, что делает занятие более эмоциональным и красочным и, конечно же, положительно влияет на здоровье детей, посещающих группы различной образовательной направленности.

Обучение плаванию опирается на общепедагогические принципы с учётом индивидуального подхода к ребёнку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

## 2.6. Сроки и этапы реализации дополнительной образовательной программы

Данная программа рассчитана на пять лет обучения.

При обучении плаванию можно выделить несколько этапов, каждый из которых условно можно отнести к определённому возрасту детей.

**Первый** – ранний дошкольный возраст (дети 2-3 лет): начинать с ознакомлением ребенка с водой, её свойствами и продолжать до того момента, когда ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие действия играть;

**Второй** – младший дошкольный возраст (дети 3-4 года): этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, на занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, окунаться в воду с головой, делать выдох в воду, упражняться в скольжении на груди;



**Третий** – средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет): на этом этапе закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте, для их совершенствования при повторении упражнения усложняются. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), приучаются двигать ногами, как при плавании кролем, выполнять вдох- выдох в воду, открывать глаза в воде;

**Четвёртый** – старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет). Начинается новый этап в обучении: освоение умений и навыков определённых способов плавания, разучивание их техники.

## **2.7. Структура занятий**

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденный материал, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Обучение плаванию ведётся одновременно в трех направлениях:

Во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании). Затем на каждом занятии дуем на теннисные, воздушные шарик, другие игрушки.

Во-вторых, дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль.

В-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Если по каким-то причинам плавание не проводится (карантин, техническая неисправность и т.д.) то оно заменяется занятием на суше в игровой форме, но с должной нагрузкой. Комплекс упражнений «сухое плавание» должен соответствовать требованиям программы и подготовить детей к упражнениям на воде. На всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры.

## **2.8 Возрастные особенности детей 2-7 лет**

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование

костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз и подходит для обучения плаванию.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

## **2.9 Задачи для каждой возрастной группы, ожидаемый результат и способы проверки усвоения программы**

В начале и конце учебного года проводится обследование детей, все результаты заносятся в таблицу, и таким образом прослеживается динамика обучения каждого ребенка.

Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.

В зависимости от поставленных задач к каждой возрастной группе, можно выделить критерии ожидаемого результата.

В таблицу заносятся данные критерии и отмечается уровень усвоения программы ребёнком в цветовой градации. Красный цвет – высокий уровень, зелёный – средний, синий – низкий уровень усвоения. Таким образом, в конце года можно отметить динамику усвоения программы «Мы учимся плавать» в процентном соотношении, и по данным результатам построить различные графики.

### **а). Первая младшая группа**

#### **Задачи:**

- Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, ознакомить с основными правилами поведения в нем: как они должны раздеваться, складывать одежду, мыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться;
- Прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно;
- Доступно и наглядно ознакомить детей с некоторыми свойствами воды;
- Научить входить в воду каждого ребенка (спускаться, подниматься по лестнице) не бояться воды;
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к выпрямлению ног в воде («Покажи пятки», «Ножки плавают»);
- Учить передвигаться по дну бассейна (ходить на руках), перемещаться вперед («крокодилы»), назад («раки»), боком влево и вправо («крабы»);
- Научить детей погружаться в воду с головой (сначала по шею, а затем погружение всего лица);
- Обучить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох;
- Познакомить с простейшими упражнениями, подводящими к овладению выдохом.

#### **Ожидаемый результат:**

- Посещать бассейн со знанием правил поведения в нем (самообслуживание, личная гигиена, безопасность);
- Уметь с помощью инструктора или воспитателя спускаться по лестнице и входить в воду;
- Не бояться воды;
- Уметь передвигаться по дну бассейна различными способами, выполнять простейшие упражнения («покажи пятки», «ножки плавают», «крокодилы», «раки», «крабы»);
- Уметь выполнять движения руками, ногами, туловищем различными способами на суше и в воде, и том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств;
- Уметь играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать;
- Уметь опускать лицо в воду;
- Уметь делать глубокий вдох и медленный выдох в воду.

## **б). Вторая младшая группа**

### **Задачи:**

- Закрепление ранее усвоенный материал, пройденный в прошлом году;
- Расширение знаний о пользе плавания;
- Воспитание у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- Прививание детям желания учиться плавать;
- Обучение детей входить в воду самостоятельно, без помощи инструктора окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками;
- Расширение знаний о свойствах воды, создание представлений о движениях в воде, о плавании;
- Способствование к развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;
- Развитие координации движений;
- Приучение детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено);
- Обучение детей смело погружаться в воду с головой, задерживать дыхание;
- Освоение умений в выполнении различных движений парами (ходьба, бег, прыжки); приучать играть в воде с игрушками самостоятельно;
- Освоение движений ногами, как при плавании кролем на груди, в упоре лежа на руках (на суше и в воде) и на спине;
- Освоение в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду;
- Ознакомление с вращательными движениями прямых рук (на суше и в воде);
- Формирование навыков всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- Обучение скольжению на груди с плавательной досточкой.

### **Ожидаемый результат:**

**Знания:** сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

### **Умения:**

- Уметь самостоятельно входить в воду;
- Уметь принимать горизонтальное положение тела в воде;
- Уметь выполнять вращательные движения прямыми руками;
- Уметь погружаться в воду с головой и задерживать дыхание;
- Уметь самостоятельно передвигаться по бассейну, выполнять бег, прыжки в воде;
- Освоить выполнение движений ногами, как при плавании кролем на груди, в упоре лежа на руках (на суше и в воде) и на спине;
- Уметь плавать с поддерживающими средствами с движениями рук и ног;
- Имеет навыки вдоха и выдоха в воду;
- Уметь скользить по воде на груди с досточкой.

### в). Средняя группа

#### Задачи:

- Закрепление умений и навыков плавания, приобретенных в младшем возрасте, совершенствование их при помощи усложнения упражнений и повышения самостоятельности детей;
- Расширение знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- Воспитание у детей стремления к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- Обучение ориентированию под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- Ознакомление с подъемной силой воды, упражняя в подпрыгивании с погружением в воду с головой;
- Совершенствование упражнений с вдохом и выдохом в воду;
- Освоение более сложных передвижений в воде (ходить в полуприсяде на глубине по поясу, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску, держа в вытянутых руках игрушку или помогать себе руками; на глубине по груди ходить вперед и назад, делая «мельницу» руками);
- Закрепление умений и навыков принятия горизонтального положения тела в воде, свободно и уверенно лежать на груди и на спине (упр. «Звездочка», «Медуза»), научить всплывать («Поплавок»);
- Обучение согласованности скольжения на груди с предметом в руках и работой ног стилем кроль;
- Обучение детей скольжению на груди с досточкой в сочетании с движением ног и вдохом и выдохом в воду;
- Освоение навыков скольжения без поддерживающих средств (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомление с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении тела;
- Освоение навыков скольжения на спине с досточкой в руках;
- Совершенствование навыков и умений плавания удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

#### Ожидаемый результат:

##### Знания:

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значения, о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

##### Умения:

- Уметь самостоятельно уверенно входить в воду;
- Уметь выполнять более сложные передвижения в воде;
- Уметь делать вдох и выдох в воду (5-8 раз) при горизонтальном положении тела;
- Уметь открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставать предметы со дна;
- Уметь всплывать и лежать на поверхности воды;
- Уметь согласованно выполнять движения ногами стилем кроль со скольжением с досточкой;
- Уметь плавать на груди со вспомогательными средствами при помощи движений ногами, как при плавании кроле.

### г). Старшая группа

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Усложнение заданий и повышение требований в соответствии с возрастными особенностями я использую разными приемами: при выполнении скольжения мы увеличиваем число повторений и дистанцию, или уменьшаем интервалы отдыха между упражнениями, также начинаем с детьми сочетать скольжение с дополнительными движениями рук и ног, постепенным выдохом в воду. Упражнения стараемся проводить в соревновательной форме.

#### Задачи:

- Во время бесед, просмотров, обсуждений картин, видеофильмов у детей расширять знания об оздоровительном и прикладном значении плавания; дать наглядное представление о правильных движениях плавания спортивными способами;
- Обучение навыкам скольжения на груди и на спине на дальность (метры);
- Обучение умениям доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- Обучение детей уверенно скользить на груди с задержкой дыхания и в сопровождении с плавным, спокойным выдохом в воду; скользить на спине;
- Совершенствование навыков вдоха и выдоха в воду;
- Разучить движения рук в кроле в сочетании с движениями ног;
- Ознакомление с движениями рук в брасе в сочетании с движениями ног;
- Освоение навыков поворота головы для вдоха и выдоха в кроле на груди;
- Обучение скольжению на груди и на спине без досточки;
- Освоение умения переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- Ознакомление со скольжением на груди в сочетании с работой рук стилем брас;
- Совершенствование плавания неспортивными и спортивными способами;
- Совершенствование навыков согласования движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами.

#### Ожидаемый результат:

Знания:

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, изобразительное искусство, музыка и др.);
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;
- простейшие сведения из истории плавания.

Умения:

- Уметь самостоятельно уверенно входить в воду;
- Уметь самостоятельно выполнять различные передвижения в воде;
- Уметь лежать на поверхности воды;
- Уметь погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, ориентироваться под водой (доставать со дна предметы);
- Уметь делать вдох и выдох в воду (9, 12, 15 раз);



- Уметь скользить на груди и на спине;
- Уметь плавать на груди и спине со вспомогательными средствами при помощи движений ногами, как при плавании кролем;
- Уметь оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

#### д). Подготовительная группа

##### Задачи:

- Закрепление умений и навыков, полученных в старшей группе;
- Закрепление знаний о правилах безопасности на воде;
- Закрепление умений и навыков погружения в воду с головой, умения открывать в воде глаза, ориентироваться под водой; уверенно всплывать на поверхность воды, лежать на воде;
- Ознакомление со способами помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;
- Совершенствование умений и навыков свободно и уверенно скользить на груди, на спине без досточки с задержкой дыхания;
- Совершенствование техники отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них; плавание своим выбранным способом;
- Совершенствование согласования движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;
- Освоение элементов прикладного плавания;
- Освоение умений и навыков плавания на груди и на спине с вдохом и выдохом в воду в полной координации.

##### Ожидаемый результат:

Знания: Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах дошкольника.

##### Знания:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;
- простейшие способы транспортировки пострадавшего;
- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, знания о своем организме и др.);
- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

##### Умения:

- Уметь уверенно входить в воду, самостоятельно передвигаться и выполнять различные движения в воде;
- Уметь погружаться в воду с головой, открывать в воде глаза, ориентироваться под водой; уверенно всплывать на поверхность воды, лежать на воде;
- Уметь выполнять 15-20-25 выдохов в воду;
- Уметь выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;
- Уметь плавать в согласованности работы рук и ног выбранным своим стилем;
- Уметь плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;
- Освоить элементы плавания на груди и на спине с вдохом и выдохом в воду в полной координации.

### 3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

#### 3.1. Основные формы организации занятий

Занятия по плаванию проводятся игровой, тренировочной, соревновательной форме.

Формы организации деятельности детей на занятиях по плаванию:

- ✓ Групповая;
- ✓ Индивидуальная;
- ✓ Индивидуально-групповая;
- ✓ По звеньям.

Обязательным условием работы по программе «Мы учимся плавать» является индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное – возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно найти наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания необходимо обязательно учитывать и поддерживать наряду с его индивидуальными данными. Зачастую ребенку легче плавать определенным способом, так как организм сам «диктует» как ему легче.

При обучении дошкольников плаванию используются самые разнообразные формы проведения занятий – игровые упражнения, игры-забавы, игры – путешествия, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты.

В работе с детьми основным и главным средством обучения используется игровая деятельность, все задания и упражнения проводятся в игровой форме, так как игры и развлечения являются обязательной частью занятия. Игры на воде вносят в учебную деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребёнок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений. Плескаясь и играя на мелком месте, младшие школьники безболезненно преодолевали чувство неуверенности и страха, быстро адаптировались в воде, привыкали смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжения. Для воспитания младших школьников, особенно второго и третьего года жизни, огромное значение имеет постоянное общение с взрослым. Дети упражняются и играют с удовольствием, если взрослый проявляет интерес к их играм, активно участвует в них вместе с детьми. В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания, используются игры для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков. Также, в игровой форме, перед занятием проводится разминка (определенные упражнения, выполняемые на суше).

#### 3.2. Методы, используемые на занятиях при обучении плаванию

Словесные методы используются при описании, объяснении, рассказе, беседе, разборе, давая указания, оценку действий, давая команды и распоряжения, подсчет и др. Словесные методы помогают детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. В связи со спецификой плавания, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяю только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку в бассейне ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении;

Описание. Используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать именно так. При обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста созданию представления о характере движения способствует проговаривание вслух направления движения и его конечного результата.

Например. «Гребем назад – идем вперед; гребем вправо -идем влево; гребем вниз — идем вверх» и т.д.

Объяснение. Отвечает на основной вопрос, почему надо делать именно так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу. Пониманию сущности движения способствует подсказка педагогом тех ощущений, которые должны возникать у занимающихся при правильном выполнении упражнения (например, опираться ладонью или стопой о воду, как о плотный предмет).

Рассказ. Применяется преимущественно во время игр. Если игра проводится с детьми младшего школьного возраста, речь педагога должна быть образной, а задания-предметными.

Беседа. Проводится в форме вопросов и ответов. Повышает самостоятельность и активность занимающихся, помогает педагогу лучше узнать их.

Разбор и анализ действий. Проводится после выполнения какого-либо задания или при подведении итогов урока. Анализ и обсуждение ошибок, допущенных при выполнении упражнений, а также нарушений правил во время игры нацеливают занимающихся на корректировку своих действий.

Методические указания. Акцентируют внимание занимающихся на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после его выполнения. При этом уточняются не только отдельные элементы упражнения, но и ощущения, которые должны возникать при этом. Так, при выполнении скольжения на спине даются такие указания: "живот выше"; «на воде нужно лежать, а не сидеть».

При работе с детьми младшего возраста указания даются в форме образных выражений и сравнений, что облегчает понимание сущности выполняемого движения. Например, при обучении выдоху в воду - дуй на воду, как на горячий чай», «задуй горящую свечу»; при обучении движениям руками и ногами - «делай движения руками, как мельница», «носки ног должны быть оттянуты, как у балерины», «делай движения ногами, как лягушка».

Команды и распоряжения. Применяются для управления группой и процессом обучения на занятии плавания (как на суше, так и в воде).

Команды педагога определяют: начало и окончание движения; место для принятия исходных положений при выполнении заданий; направление, воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выражена склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективно!) формой обучения. К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикюляции.

*Использование наглядных методов* помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию,

особенно у дошкольников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции;

Показ изучаемого движения (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Показ техники плавания должен проводиться только квалифицированным пловцом перед занятием в воде, когда группа находится на суше. Таким образом, занимающимся предоставляется возможность видеть движения пловца в разных ракурсах (сбоку, спереди и сзади), а также отчетливо слышать сопутствующие объяснения педагога. По его заданию демонстратор акцентирует внимание на наиболее существенных элементах техники, показывая их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий. Наряду с целостным показом техники плавания применяется показ учебных вариантов с разделением движения на части.

При раздельном показе выделяются главные фазы движения (например, гребка), выполняются упражнения с фиксацией амплитуды движения (например, с остановками руки в основных фазах гребка).

Показ учебных вариантов техники на суше проводится педагогом, а показ в воде — занимающимся у которого лучше других получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятий, когда группа находится на суше, но и во время основной части урока.

Эффективность показа во многом определяется положением педагога по отношению к группе. 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, что обеспечивает контроль и управление процессом обучения; 2) ученики должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей основную специфику движения — его форму, характер и амплитуду. Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений.

Учебные наглядные пособия. К ним относятся рисунки, плакаты, фотографии, видео. Применяются при необходимости сконцентрировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Наглядные пособия отображают такие детали техники или конкретного упражнения, которые трудно показать и объяснить (например, направление действия силы тяжести и выталкивающей силы; оптимальные углы сгибания руки ног в суставах при выполнении гребковых движений; основные положения при выполнении ключевых упражнений техники плавания). Видео материалы позволяют многократно показывать как отдельные элементы учебных вариантов техники, так и технику спортсменов высокой квалификации. Возможность показа техники в разных плоскостях, крупным планом, в замедленном темпе и с остановками на отдельных деталях движения имеет огромное дидактическое воздействие. При обучении плаванию, где техника движений разучивается по частям, применение видеоматериалов особенно эффективно. С помощью экранного изображения занимающиеся получают цельное представление о способе плавания, овладение которым является конечной целью обучения.

Жестикуляция. Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие занимающимися команд и указаний педагога. Поэтому преподаватели, инструктора по плаванию применяют большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих им установить более тесный контакт с группой. Условные сигналы и жесты не только могут заменить команды преподавателя (о чем необходимо предварительно договориться с обучаемыми), но и помогают уточнить технику выполнения движений, предупредить или исправить возникающие ошибки.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный. *Разучивание по частям* облегчает освоение

техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения. *Метод разучивания в целом.* Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. *Соревновательные и игровые методы* широко применяются при обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы применяются с первых уроков плавания.

### 3.3. Средства обучения плаванию

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят: физические упражнения, естественные природные факторы (вода, солнце, воздух), тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски и т. д.), визуальные средства контроля, наглядные пособия и др.

К **основным средствам** обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

**Общеразвивающие упражнения** способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики.

**Подготовительные упражнения** способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

- а) имитационные упражнения;
- б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи учебно-тренировочного процесса.

**Имитационные упражнения** используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

— упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);

— имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);

— имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

## **Основные виды упражнений в воде**

### **1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.**

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

### **2. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.**

Задачи:

- устранение инстинктивного чувства страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировка в воде.

### **3. Всплывание и лежание на воде.**

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

### **4. Выдохи в воду.**

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

### **5. Скольжение.**

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперёд в направлении движения.

### **6. Игры и развлечения на воде**

На занятиях плаванием, обязательно используются игры и развлечения на воде.

Игры и развлечения на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся



(уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплытие и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

#### **Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды**

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

- хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;
- выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);
- движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);
- движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

#### **Упражнения для обучения дыханию**

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

- открывать глаза под водой;
- задерживать дыхание на вдохе;
- дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе.

С помощью имитационных движений на суше осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох.

Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду — путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

Обучение дыханию непосредственно связано с элементами погружения под воду: погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.

Только после того как начинающий пловец уже перестал бояться воды, свободно открывает глаза под водой, задерживает дыхание, делает глубокие выдохи в воду, можно переходить к следующим этапам обучения, не забывая о совершенствовании навыка дыхания вместе с двигательными действиями.

#### **Погружение, всплытие и лежание на воде**

Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде.

Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившийся с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду. Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

- держась руками за край бассейна или специальные поручни, присесть так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;
- стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;
- стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» — задержаться под водой (выдох), на «три» — выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца — вдох, погрузиться с головой в воду — выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);
- парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплытие и лежание относятся следующие:

- сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил на тело;
- «поплавок» — сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;
- сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;
- «звездочка» — сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны и др.

#### **Скольжение**

Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

- скольжение на груди — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды
- скольжение на спине — встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);
- скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;
- скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;
- скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению на открытых водоемах и в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление к берегу, т. е. с более глубокого места к мелкому.

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи — поддержки.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования и др.).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях урока. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

#### **Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют по:**

1. использованию дополнительных средств и приспособлений;
2. способу их выполнения;
3. длине составных частей упражнений;
4. интенсивности.

По использованию дополнительных средств и приспособлений:

- с использованием опоры для обучения работе ног (держась за дорожку, бортик и др.);
- с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, ласты, поплавки и др.);
- с использованием средств и приспособлений, усложняющих плавание (различные виды гидротормозов, лопатки и др.);
- без использования.

Следует отметить, что деление на усложняющие и облегчающие средства в данном случае является весьма условным.

По способу выполнения:

- в полной координации (различными способами, например, баттерфляем или кролем на груди);
- по элементам.

В свою очередь упражнения по элементам подразделяются на:

- ❖ упражнения с помощью одних ног (различными способами и с чередованием способов);
- ❖ упражнения на согласование дыхания и работы ног (различными способами и с чередованием способов);
- ❖ упражнения с помощью одних рук (различными способами и с чередованием способов);
- ❖ упражнения с чередованием ног, рук и дыхания (различными способами, с чередованием способов и совмещением разных способов, например, ноги брасс, руки кроль).

#### **3.4. Приёмы обучения плаванию**

*Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером.* Используя этот прием, дети приучаются контролировать качество выполнения движений партнером, помогать в устранении замеченных ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

*Вариативность при изучении движений.* Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их

многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений. На мелком дети выполняют упражнения хорошо. Для проверки прочности изучаемых навыков детей временно необходимо переводить на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору. Для этого используется поручень. В условиях малогабаритных бассейнов этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопорном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Если же данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений.

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть данного приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»).

На занятии, особенно в подготовительной его части, применяется музыкальное сопровождение. На занятиях в воде, когда упражнения выполняются в игровой форме или проводятся подвижные игры, музыкальное сопровождение целесообразно и даже обязательно. Музыка создает хороший эмоциональный фон, способствует развитию ритма, культуры движений, выявлению музыкального слуха, служит средством повышения настроения и эстетического воспитания детей.

### ***Игры и развлечения в воде***

На занятиях по плаванию с детьми обязательно применяются игры и развлечения на воде. Игры делают уроки плавания более эмоциональными, повышают интерес детей к повторению знакомых упражнений, помогают воспитанию смелости, самостоятельности, инициативности, развивают чувства товарищества, коллективизма.

Игры на воде проводятся на каждом уроке плавания как с новичками, так и с детьми, хорошо умеющими плавать. Последовательно от урока к уроку, по мере повышения спортивной подготовленности детей, игры становятся технически более сложными и трудными. Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока в течение 15—20 мин, а иногда и больше, в зависимости от содержания игры и от задач, стоящих перед уроком.

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся.

К методике проведения игр предъявляются следующие обязательные требования:

- 1) перед каждой Игрой должна быть поставлена конкретная задача;
- 2) игра должна быть посильной, соответствовать подготовке участников и оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- 3) игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения; условий для проведения игры (глубины, температуры воды, наличия пологого берега); количества детей в группе, их возраста и подготовленности.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно иметь простейший инвентарь:

- шесты;
- плавательные доски из пенопласта;
- нудлсы;
- нарукавники;
- игрушки, которые могут заменить доски из пенопласта;
- пластмассовые плавающие игрушки (как поддерживающие средства);
- тонущие игрушки;
- массажные кольца;
- гимнастические палки;
- теннисные мячики, плавающие на поверхности воды тарелочки для развития дыхания;
- мячи различных размеров;
- аквагантели утяжелённые и обычные;
- ласты;
- пластмассовые и надувные мячи для проведения игр на воде;
- яркие, хорошо видимые на дне мелкие предметы — для доставания их со дна при нырянии;
- обручи из пластика.

***При проведении занятий с детьми по плаванию необходимо соблюдать следующие правила:***

- 1) допускать к занятиям ребят только с разрешения врача;
- 2) место купания должно отвечать требованиям безопасности, то есть иметь мелкое место и чистое дно, которое проверяется до начала занятий;
- 3) входить в воду и выходить из нее разрешается только по сигналу инструктора, который должен до и после плавания провести проверку-переключку детей;
- 4) необходимо соблюдать строгую дисциплину — не разрешать неорганизованного купания, самовольных прыжков в воду и ныряния, не допускать, чтобы дети садились друг на друга, топили под воду с головой и др.;

- 5) дети не должны громко кричать, баловаться;
- 6) на первых порах для большей безопасности детей лучше их распределять по парам;
- 7) первые попытки плавать на глубоком месте разрешать не более чем двум занимающимся одновременно под непосредственным наблюдением инструктора;
- 8) ныряние и прыжки в глубоком бассейне выполняются занимающимися только поочередно. Каждый следующий участник стартует при условии, если предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние.

Во время купания и плавания обязательно соблюдайте правила безопасности, охраняйте детей от нелепой случайности, берегите их жизнь. Научите детей пользоваться поддерживающими средствами: надувными кругами, досками, мячом, палками и др. Разъясните, когда нужно звать на помощь, и строго наказывайте за ложные крики «Тону»! Помните, что, обучая детей плаванию, вы несете ответственность за их жизнь и должны в любую минуту оказать им помощь, если это потребуется.

Игры при обучении плаванию делятся на три группы:

**Первая группа** — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета (проводятся с новичками на первых уроках плавания). Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры на преодоление сопротивления воды, с погружением под воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

Сюда относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Кто дальше проскользит» и т. д. При наличии мелкого места в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

**Вторую группу** составляют игры сюжетного характера. Такие игры являются основным учебным материалом на уроках плавания для детей младшего школьного возраста. Их начинают включать в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новой среде. Среди этих игр встречаются и такие, где необходимо разделение коллектива на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить, а иногда и разыграть на суше. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай-догоняй» с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока за свою группу должен немедленно оцениваться.

**К третьей группе** относятся командные игры, где играющие объединяются в равные по силам команды.

Игра одной команды против другой воспитывает у участников чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов. От того, как показал себя занимающийся в игре, он заслуживает одобрения или порицания инструктора.

При проведении игры необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) четко рассказать содержание и правила игры, выбрать ведущего и разделить играющих на группы, равные по силам;
- 2) в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;



3) в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые выполняются всей группой;

4) если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;

5) необходимо тщательно следить за выполнением правил, строго наказывая за грубость, нетоварищеское поведение, нарушения правил игры и др.;

6) игру нужно остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих;

7) после окончания игры нужно обязательно объявить результаты, назвать победителей и проигравших, особо поощрить ребят за взаимную помощь и действия в интересах коллектива;

8) игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие инструктора. Это позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если инструктор сам не участвует в игре, то он должен выбрать себе такое место по отношению к играющим, чтобы все видеть.

Обязательным условием в работе с дошкольниками является индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное – возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания обязательно учитываются наряду с его индивидуальными данными и поддерживаются. Зачастую ребенку легче плавать определенным способом, так как организм сам «диктует» как ему легче. Нарушение осанки и техника плавания ребенка при начальном обучении очень взаимосвязаны. Необходимо позволять ребёнку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения становятся лучше. Опираясь на самостоятельно избранный способ плавания, ребенок увереннее чувствует себя в воде, быстрее осваивает навык плавания как «своим» способом, так и остальными. Возможность самостоятельного выбора способа плавания на начальном (подготовительном) этапе обучения, а также отбор средств и их планирование в системе учебных занятий, в соответствии с основными дидактическими принципами, позволяет детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата успешно осваивать технические приемы разных способов плавания и проплывать контрольные дистанции, устанавливаемые для каждой возрастной группы.

#### 4. Учебно-тематический план

##### 4.1. Распределение учебного материала

##### а. Группа первого младшего возраста (дети 2-3 лет)

№ п/п	Разделы, темы занятий	Количество часов		
		Теоретических занятий (на суше)	Практических занятий (в воде)	Итого
1	Вход в воду без боязни		3	3
2	Упражнения для овладения простейшими передвижениями в воде	1	4	5
3	Упражнения для ознакомления с некоторыми свойствами воды	0,5	1,5	2
4	Упражнения на выпрямления ног в воде, передвижения по дну: «крокодилы», «раки», «крабы»	1	2	3
5	Упражнения на погружение в воду с головой	0,5	1	1,5
6	Упражнения для освоения открывания глаз в воде	0,5	1	2
7	Ознакомление с простейшими упражнениями, подводящими к овладению выдохом	1	1	2
	Игры	1	5	6

### б. Группа второго младшего возраста (дети 3-4 лет)

№ п/п	Разделы, темы занятий	Количество часов		
		Теоретических занятий (на суше)	Практических занятий (в воде)	Итого
1	Расширение знаний о пользе плавания	0,5	0,5	1
2	Упражнения для расширения знаний о свойствах воды	0,5	1,5	2
3	Обучение принимать горизонтальное положение тела в воде	1	3	4
4	Освоение умений в выполнении различных движений в воде (ходьба, бег, прыжки и т.д.) самостоятельно и в паре	1	2	3
5	Обучение погружению в воду с головой и задержку дыхания	0,5	2	2,5
6	Упражнения для освоения открывания глаз в воде	0,5	1	2
7	Освоение движений ногами, как при плавании кролем на груди, спине	1	2	3
8	Формирование навыка всплывания и умения лежать на поверхности воды («медуза», «поплавок», «звёздочка»)	0,5	1,5	2
9	Ознакомление с вращательными движениями прямых рук	0,5	0,5	1
10	Освоение вдоха и выдоха в воду	0,5	1	1,5
11	Обучение скольжению на груди с поддерживающими средствами (досточкой, нудлсом) в руках	-	2	2
12	Игры	1	5	6

**в. Группа среднего возраста (дети 4-5 лет)**

№ п/п	Разделы, темы занятий	Количество часов		
		Теоретических занятий (на суше)	Практических занятий (в воде)	Итого
1	Расширение знаний о значении плавания	0,5	0,5	1
2	Освоение более сложных передвижений в воде	0,5	1,5	2
3	Закрепление умений погружения в воду с головой и задержке дыхания	0,5	2	2,5
4	Обучение ориентированию под водой	0,5	2	2,5
5	Закрепление умений и навыков всплывания и лежания на поверхности воды («медуза», «поплавок», «звёздочка»)	1	2	3
6	Освоение движений ногами, как при плавании кролем на груди, спине	0,5	3	3,5
7	Освоение вдоха и выдоха в воду	0,5	1,5	2
8	Обучение скольжению на груди и спине с досточкой, нудлсом в руках в сочетании с работой ног	0,5	3	3,5
9	Освоение навыков скольжения без поддерживающих средств	0,5	2,5	3
10	Формирование умений и навыков плавания удобным для себя способом	0,5	1,5	2
11	Игры	0,5	5,5	6

### г. Группа старшего возраста (дети 5-6 лет)

№ п/п	Разделы, темы занятий	Количество часов		
		Теоретических занятий (на суше)	Практических занятий (в воде)	Итого
1	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания	0,5	1,5	2
2	Освоение более сложных движений в воде при ходьбе, беге, прыжках и т.д.	1	3	4
3	Освоение выполнений движений рук, как при плавании стилем кроль и брасс	1,5	3	4,5
4	Закрепление умений погружения в воду с головой при задержке дыхания	0,5	2,5	3
5	Ориентирование под водой, доставание со дна игрушек	0,5	5,5	6
6	Освоение движений ногами, как при плавании кролем на груди, спине	1,5	3,5	5
7	Освоение вдоха и выдоха в воду с поворотом головы	0,5	2,5	3
8	Совершенствование навыков вдоха и выдоха в воду	0,5	2,5	3
9	Обучение скольжению без поддерживающих средств на груди и спине	0,5	3,5	4
10	Плавание с поддерживающими средствами	0,5	5,5	6
11	Освоение согласования движений рук и ног в плавании	0,5	2,5	3
12	Формирование умений и навыков плавания удобным для себя способом	1	3	4
13	Игры	0,5	7,5	8

**д. Подготовительная к школе группа (дети 6-7лет)**

№ п/п	Разделы, темы занятий	Количество часов		
		Теоретич. знаний (на суше)	Практич. занятий (в воде)	Итого
1	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания, о безопасности на воде	2	3	5
2	Ознакомление со способами помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего	1	3	4
3	Погружение в воду с головой и ориентирование в воде, доставание со дна различных предметов	0,5	5,5	6
4	Совершенствование скольжения на груди и спине	0,5	4,5	5
5	Совершенствование умений выполнения вдоха и выдоха в воду с поворотом головы	0,5	2,5	3
6	Освоение прикладного плавания	1	3	4
7	Плавание с поддерживающими средствами	0,5	5,5	6
8	Совершенствование умения всплывать, лежать на поверхности воды	0,5	3,5	4
9	Совершенствование умений и навыков выполнения отдельных элементов и способов в плавании (плавание на одних руках, ногах с поддерживающими средствами и без них)	0,5	5,5	6
10	Совершенствование согласования движений рук и ног в плавании	0,5	5,5	6
11	Формирование умений и навыков плавания удобным для себя способом	0,5	4,5	5
12	Освоение умений и навыков плавания на груди и спине с вдохом и выдохом в воду в полной координации	1	3	4
13	Игры	0,5	7,5	8



## 4.2. Календарно-тематическое планирование Первая младшая группа (дети 2-3 лет)

Октябрь	<p><b>Занятие 1</b> Задачи: Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.</p>	<p><b>Занятие 2</b> Задачи: Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.</p>	<p><b>Занятие 3</b> Задачи: Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.</p>	<p><b>Занятие 4</b> Задачи: Учить спускаться по лестнице в воду и выходить из нее, держась за руки инструктора; пробовать окунуться вместе с ребенком. Игра: «Поймай рыбку»</p>
Ноябрь	<p><b>Занятие 4 (закрепление)</b> Задачи: Учить детей спускаться по лестнице в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя; пробовать окунуться вместе с ребенком. Игра: «Поймай рыбку»</p>	<p><b>Занятие 5</b> Задачи: Прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно. Игры: «Пойдемте все вместе со мной»; «Добежим до переходика»</p>	<p><b>Занятие 6</b> Задачи: Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде. Упр. «Все все подойдите ко мне» Игра: «Принеси рыбку»</p>	<p><b>Занятие 5 (закрепление)</b> Задачи: Учить спускаться в воду по лестнице и выходить из нее, держась за перила лестницы с помощью преподавателя; побуждать самостоятельные активные действия в воде. Свободные игры с предметами</p>
Декабрь	<p><b>Занятие 6 (закрепление)</b> Задачи: Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде. Упр. «Все, все подойдите ко мне» Игра: «Принеси рыбку»</p>	<p><b>Занятие 7</b> Задачи: Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях. Игра: «Мой веселый мяч»</p>	<p><b>Занятие 8</b> Задачи: Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки. Игра: «Попрыгаем, как зайчики»</p>	<p><b>Занятие 7 (закрепление)</b> Задачи: Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях. Игры: «Мой веселый мяч»; «Добежим до переходика»; «Принеси рыбку»</p>
Январь	<p><b>Занятие 6 (закрепление)</b> Задачи: Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде. Упр. «Все, все подойдите ко мне» Игра: «Принеси рыбку»</p>	<p><b>Занятие 8</b> Задачи: Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки. Игры: «Попрыгаем, как зайчики»; «Хоровод»</p>	<p><b>Занятие 9</b> Задачи: Учить детей движениям руками, туловищем различными способами на суше и в воде, и в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств. Игры: «Рыбки резвятся»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>

Февраль	<p><b>Занятие 10</b> Задачи: Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.</p> <p>Игры: «Доползи до игрушки»; «Рыбки домой»</p>	<p><b>Занятие 9 закрепление</b> Задачи: Учить детей движениям руками, туловищем различными способами на суше и в воде, и в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.</p> <p>Игры: «Рыбки резвятся»</p>	<p><b>Занятие 11</b> Задачи: Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.</p> <p>Игры: «Островки»; «Нос утонул»</p>	<p><b>Занятие 12</b> Задачи: Ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.</p> <p>Игры: «Рыбки резвятся»; «Крокодилы»; «Смелые ребята»</p>
Март	<p><b>Занятие 11 закрепление</b> Задачи: Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.</p> <p>Игры: «Островки»; «Нос утонул»; «Крокодилы»</p>	<p><b>Занятие 13</b> Задачи: Показать, как свободно лежат на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.</p> <p>Игры: «Мячики»; «Карусели»</p> <p>Поплывать как хочется</p>	<p><b>Занятие 12 закрепление</b> Задачи: Закреплять умение передвигаться на руках по дну бассейна, вытянув ноги, пробовать опустить в воду все лицо.</p> <p>Игры: «Рыбки резвятся»; «Крокодилы»; «Смелые ребята»</p>	<p><b>Занятие 14</b> Задачи: Учить работать ногами как при плавании кролем сидя на мелком месте в воде, в упоре лежа на дне, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу инструктора.</p> <p>Игры: «Догоните меня»; «Сделаем дождик»</p>
Апрель	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 13 закрепление</b> Задачи: Показать, как свободно лежат на воде, закреплять умение опускать голову в воду; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.</p> <p>Игры: «Мячики»; «Карусели»; «Крокодилы»</p>	<p><b>Занятие 15</b> Задачи: Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.</p> <p>Игры: «Поймай лодочку»; «Фонтан»; «Моем носики»; «Лодочки плывут»</p>	<p><b>Занятие 14 закрепление</b> Задачи: Учить работать ногами как при плавании кролем сидя на мелком месте в воде, в упоре лежа на дне, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу инструктора.</p> <p>Игры: «Догоните меня»; «Сделаем дождик»</p>
Май	<p><b>Занятие 15 закрепление</b> Задачи: Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.</p> <p>Игры: «Поймай лодочку»; «Фонтан»; «Моем носики»; «Лодочки плывут»</p>	<p><b>Занятие 16</b> Задачи: Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.</p> <p>Упр: «Цапли»; «Остуди чай»</p> <p>Игра : «Солнышко и дождик»</p>	<p><b>Занятие 14 повторение</b> Задачи: Упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна; учить погружать лицо в воду; воспитывать организованность.</p> <p>Игры: «Догоните меня»; «Сделаем дождик»</p>	<p><b>Занятие 16 закрепление</b> Задачи: Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.</p> <p>Упр: «Цапли»; «Остуди чай»</p> <p>Игра : «Солнышко и дождик»</p>

## Вторая младшая группа

Октябрь	<p><b>Занятие 1</b> Задачи: Сообщить детям о пользе занятий плаванием, ознакомить с правилами поведения в бассейне.</p>	<p><b>Занятие 2</b> Задачи: Сообщить детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании.</p>	<p><b>Занятие 3</b> Задачи: Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунается, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Игры: «Сделаем дождик»; «Солнышко и дождик»</p>	<p><b>Занятие 4</b> Задачи: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде, воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижениях и играх.</p>
Ноябрь	<p><b>Занятие 5</b> Задачи: Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунается, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. Игра: «Хоровод»</p>	<p><b>Занятие 4 закрепление</b> Задачи: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду ; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунается в воду до подбородка. Свободные игры с игрушками</p>	<p><b>Занятие 6</b> Задачи: Учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой. Игра: «Лодочки плывут»</p>	<p><b>Занятие 5 закрепление</b> Задачи: Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунается, не бояться воды. Упражнять на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. Игра: «Хоровод»</p>
Декабрь	<p><b>Занятие 7</b> Задачи: Приучать детей принимать горизонтальное положение тела в воде, упражнять в выполнении движений парами; учить плавать с поддерживающими средствами. Игра: «Найди себе пару»</p>	<p><b>Занятие 8</b> Задачи: Учить детей движениям ногами, как при плавании стилем кроль, с помощью поддерживающих средств и без них. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно. Игра: «Бегом за мячом!»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 7 закрепление</b> Задачи: Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, упражнять в выполнении движений парами; учить плавать с поддерживающими средствами. Игра: «Найди себе пару»</p>

Январь	<p><b>Занятие 9</b>          Задачи: Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.          Игра: «Остуди чай»</p>	<p><b>Занятие 10</b>          Задачи: Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.</p>	<p><b>Занятие 9 закрепление</b>          Задачи: Осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.          Игра: «Остуди чай»</p>	<p><b>Занятие 11</b>          Задачи: Приучать детей смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.          Игры: «Волны на море»; «У кого пузырей больше?»; «Найди свой домик»</p>
Февраль	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 11</b>          Задачи: Приучать детей смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.          Игры: «Волны на море»; «У кого пузырей больше?»; «Найди свой домик»</p>	<p><b>Занятие 12</b>          Задачи: Учить детей погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох в воду; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде          Игры: «Спрячемся под воду»</p>	<p><b>Занятие 13</b>          Задачи: Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желания активно выполнять упражнения, не боясь воды.          Игры: «Карусели», «Пузыри»</p>
Март	<p><b>Занятие 14</b>          Задачи: Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением – вращательные движения рук (на суше); ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде.          Игры: «Спрячемся под воду»</p>	<p><b>Занятие 15</b>          Задачи: Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно.          Игры с игрушками парами и по одному</p>	<p><b>Занятие 13</b>          Задачи: Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желания активно выполнять упражнения, не боясь воды.          Игры: «Карусели», «Пузыри»</p>	<p><b>Занятие 15</b>          Задачи: Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно.          Игры с игрушками парами и по одному</p>

Апрель	<p><b>Занятие 16</b>          Задачи: Научить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.          Игры: «Звезда», «Ледокол»</p>	<p><b>Занятие 17</b>          Задачи: Продолжать закреплять умения всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.          Игры: «Поплавок», «Медуза», «Переправа»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 17</b>          Задачи: Продолжать закреплять умения всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.          Игры: «Поплавок», «Медуза», «Переправа»</p>
	<p><b>Занятие 18</b>          Задачи: Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания инструктора.          Игры: «Пузыри», «Ледокол», «Медуза»</p>	<p><b>Занятие 19</b>          Задачи: Упражнять детей в скольжении на груди; приучать погружаться в воду с головой и открывать глаза в воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать преподавателя.          Игры: «Достань игрушку»;</p>	<p><b>Занятие 19 закрепление</b>          Задачи: Упражнять детей в скольжении на груди; приучать погружаться в воду с головой и открывать глаза в воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать преподавателя.          Игры: «Достань игрушку»;</p>	<p><b>Занятие 20</b>          Задачи: Продолжать упражнять детей в скольжении на груди, учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей.          Игры: «Достань игрушку»;</p>
май				

### Средняя группа

Октябрь	<p><b>Занятие 1</b>          Задачи: Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; ознакомить детей с разными способами плавания (показ картинок); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.          Игра: «Невод»</p>	<p><b>Занятие 2</b>          Задачи: Продолжать учить детей уверенно погружаться в воду с головой; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; упражнять в ходьбе вперед и назад парами (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды.          Игры: «Кто выше?»; «Мы веселые ребята»</p>	<p><b>Занятие 3</b>          Задачи: Учить ориентироваться под водой, закреплять навык всплывания и лежания на воде; воспитывать смелость.          Игры: «Насос»; «Сердитая рыбка»</p>	<p><b>Занятие 4</b>          Задачи: Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.          Игры: «Найди себе пару»</p>

Ноябрь	Игры, развлечения в воде	<p><b>Занятие 5</b> Задачи: Совершенствовать навык в выполнении выдоха в воду; учить ориентироваться под водой; подготавливать к выполнению скольжения на груди. Игра: «Бегом за мячом»; «Карусели».</p>	<p><b>Занятие 6</b> Задачи: Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движения ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость. Игра: «Медвежонок Умка и рыбки».</p>	<p><b>Занятие 7</b> Задачи: Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p>
Декабрь	<p><b>Занятие 8</b> Задачи: Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в различных направлениях. Игра: «На буксире»</p>	<p><b>Занятие 9</b> Задачи: Совершенствовать умение лежать на поверхности воды; осваивать движения ног кролем; учить детей выполнять скольжение; приучать внимательно слушать инструктора, быстро, организованно действовать по сигналу. Игра: «Мы весёлые ребята»</p>	<p><b>Свободное купание</b> Игры: «Сделаем дождик»; «Солнышко и дождик»; «Хоровод»; «Лодочки плывут»; «Найди себе пару»  Свободные игры с игрушками</p>	<p><b>Занятие 10</b> Задачи: Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность. Игра: «Хоровод»</p>
Январь	<p><b>Занятие 10 закрепление</b> Задачи: Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность. Игра: «Хоровод»</p>	<p><b>Занятие 11</b> Задачи: умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.  Игра: «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Занятие 12</b> Задачи: Учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками стилем кроль и брас; приучать ориентироваться во время движения в воде. Игра: «Оса»</p>	Игры, развлечения в воде

Февраль	<p><b>Занятие 12 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками стилем кроль и брас; приучать ориентироваться во время движения в воде. Игра: «Оса»</p>	<p><b>Занятие 13</b>  <b>Задачи:</b> Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.          Игра «Водолазы»</p>	<p><b>Занятие 14</b>  <b>Задачи:</b> Разучивать скольжение на спине; ознакомить с движениями ног, лёжа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу Игры: «Фонтан», «Мы весёлые ребята»</p>	<p><b>Занятие 13 закрепление</b>  <b>Задачи:</b>          Знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.          Игра «Водолазы»</p>
Март	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 14 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Разучивать скольжение на спине; ознакомить с движениями ног, лёжа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу Игры: «Фонтан», «Мы весёлые ребята»</p>	<p><b>Занятие 15</b>  <b>Задачи:</b> Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.          Игры: «Смелые ребята»</p>	<p><b>Занятие 16</b>  <b>Задачи:</b> Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.          Игра «Щука», «Винт»</p>
Апрель	<p><b>Занятие 16 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.          Игра «Щука», «Винт»</p>	<p><b>Занятие 17</b>  <b>Задачи:</b> Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.          Игра «Смелые ребята»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 18</b>  <b>Задачи:</b> Разучивание согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.          Игры: «Фонтан», «Море волнуется»</p>

май	<p><b>Занятие 17 закрепление</b> Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам. Игра «Смелые ребята»</p>	<p><b>Занятие 19</b> Задачи: Учить детей плавать на груди с предметом в руках и при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде. Игры: «Поезд в тоннель», «Смелые ребята»</p>	<p><b>Занятие 18 закрепление</b> Задачи: Разучивание согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. Игры: «Фонтан», «Море волнуется»</p>	<p><b>Занятие 20</b> Задачи: Упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног, в сочетании с выдохом и вдохом; опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; учить достигать ритмичных непрерывных движений ногами; приучать детей правильно оценивать свои достижения.</p>
-----	--	--	--	--

### Старшая группа

Октябрь	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 1</b> Задачи: Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием, ознакомит с оздоровительным и прикладным значением плавания; закреплять навыки погружения в воду с головой; формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. Игры: «Водолазы»</p>	<p><b>Занятие 2</b> Задачи: Приучать детей смело входить в воду, передвигаться, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение тела в воде; закреплять навыки движения ног стилем кроль. Игры: «Карусели»; «Мы веселые ребята»;</p>	<p><b>Занятие 3</b> Задачи: : Учить детей открывать глаза в воде; выполнять скольжение на груди с досточкой и без неё; упражнять в выдохах в воду.приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой. Игры: «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Занятие 2 закрепление</b> Задачи: Приучать детей смело входить в воду, передвигаться, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение тела в воде; закреплять навыки движения ног стилем кроль. Игры: «Карусели»; «Мы веселые ребята»;</p>
	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 3 закрепление</b> Задачи: : Учить детей открывать глаза в воде; выполнять скольжение на груди с досточкой и без неё; упражнять в выдохах в воду.приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой. Игры: «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Занятие 4</b> Задачи: Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; учить выполнять движения ног стилем кроль. Игры: «Фонтан»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 4 закрепление</b> Задачи: Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; учить выполнять движения ног стилем кроль. Игры: «Фонтан»</p>



Ноябрь	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 2 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Приучать детей смело входить в воду, передвигаться, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение тела в воде; закреплять навыки движения ног стилем кроль.  <b>Игры:</b> «Карусели»; «Мы веселые ребята»;</p>	<p><b>Занятие 3 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> : Учить детей открывать глаза в воде; выполнять скольжение на груди с досточкой и без неё; упражнять в выдохах в воду. приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.  <b>Игры:</b> «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Занятие 5</b>  <b>Задачи:</b> Учить всплывать и лежать на воде; упражнять в выдохе в воду; совершенствовать умения скользить на груди и на спине без поддерживающих средств.  <b>Игры</b> «Переправа», «Байдарки».</p>	<p><b>Занятие 4 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; учить выполнять движения ног стилем кроль.  <b>Игры:</b> «Фонтан»</p>
	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 5</b>  <b>Задачи:</b> Учить всплывать и лежать на воде; упражнять в выдохе в воду; совершенствовать умения скользить на груди и на спине без поддерживающих средств.  <b>Игры</b> «Переправа», «Байдарки».</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 6</b>  <b>Задачи:</b> Закреплять навык всплывания и лежания на воде; осваивать выдохи в воду сериями; совершенствовать умение ориентироваться под водой, открывать глаза в воде; учить выполнять движения ногами кролем при плавании с поддерживающими средствами (досточка, нудлс).  <b>Игра</b> «Кто как плавает»</p>	<p><b>Занятие 5 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Учить всплывать и лежать на воде; упражнять в выдохе в воду; совершенствовать умения скользить на груди и на спине без поддерживающих средств.  <b>Игры</b> «Переправа», «Байдарки».</p>
Декабрь	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 7</b>  <b>Задачи:</b> Учить всплыванию и лежанию на воде на груди и спине; выполнять скольжение «стрела» с выдохом в воду; упражнять в выдохах воду с поворотом головы для вдоха.  <b>Игры:</b> «Караси и щука»</p>	<p><b>Занятие 5 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Учить всплывать и лежать на воде; упражнять в выдохе в воду; совершенствовать умения скользить на груди и на спине без поддерживающих средств.  <b>Игры</b> «Переправа», «Байдарки».</p>	<p><b>Занятие 6 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Закреплять навык всплывания и лежания на воде; осваивать выдохи в воду сериями; совершенствовать умение ориентироваться под водой, открывать глаза в воде; учить выполнять движения ногами кролем при плавании с поддерживающими средствами (досточка, нудлс).  <b>Игра</b> «Кто как плавает»</p>	<p><b>Занятие 8</b>  <b>Задачи:</b> детей плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках; совершенствовать умения скользить на груди с выдохом в воду и на спине.  <b>Игры:</b> «Охотники и утки»  <b>Свободное купание</b></p>

	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 7 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Учить всплыванию и лежанию на воде на груди и спине; выполнять скольжение «стрела» с выдохом в воду; упражнять в выдохах воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>Игры: «Караси и щука»</p>	<p><b>Занятие 9</b>  <b>Задачи:</b> Учить детей плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p> <p>Игра «Караси и карпы»</p>	<p><b>Игры и развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 8 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> детей плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках; совершенствовать умения скользить на груди с выдохом в воду и на спине.</p> <p>Игры: «Охотники и утки»  Свободное купание</p>
	1 неделя		2 неделя	
Январь	<p><b>Занятие 9 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Учить детей плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p> <p>Игра «Караси и карпы»</p>	<p><b>Занятие 8 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> детей плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках; совершенствовать умения скользить на груди с выдохом в воду и на спине.</p> <p>Игры: «Охотники и утки»  Свободное купание</p>	<p><b>Занятие 10</b>  <b>Задачи:</b> Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить выполнять повороты при плавании на груди; побуждать плавать на груди и на спине.</p> <p>Игры: «Качели», «Торпеда».</p>	<p><b>Занятие 7 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Учить всплыванию и лежанию на воде на груди и спине; выполнять скольжение «стрела» с выдохом в воду; упражнять в выдохах воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>Игры: «Караси и щука»</p>
	1 неделя		2 неделя	
Февраль	<p><b>Занятие 9 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Учить детей плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p> <p>Игра «Караси и карпы»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 10 закрепление</b>  <b>Задачи:</b> Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить выполнять повороты при плавании на груди; побуждать плавать на груди и на спине.</p> <p>Игры: «Качели», «Торпеда».</p>	<p><b>Занятие 11</b>  <b>Задачи:</b> Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем; совершенствовать навык скольжения на груди с досточкой и без неё; закреплять умения погружаться в воду с головой и ориентирования в воде.</p>

	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 12</b> Задачи: Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p> <p>Игры: «Морской бой»</p>	<p><b>Занятие 10 закрепление</b> Задачи: Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить выполнять повороты при плавании на груди; побуждать плавать на груди и на спине. Игры: «Качели», «Торпеда».</p>	<p><b>Занятие 13</b> Задачи: Продолжать учить выполнять движения руками, лёжа на груди и спине; работать ногами в стиле «кроль» на груди с доской в руках и выполнять вдох и выдох в воду.</p>	<p><b>Занятие 11 закрепление</b> Задачи: Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем; совершенствовать навык скольжения на груди с доской и без неё; закреплять умения погружаться в воду с головой и ориентирования в воде.</p>
Март	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 12 закрепление</b> Задачи: Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием. Игры: «Морской бой»</p>	<p><b>Занятие 14</b> Задачи: Учить скольжению на груди в сочетании с работой рук стилем брас; закреплять умение лежать на поверхности воды.  Свободное плавание</p>	<p><b>Занятие 13 закрепление</b> Задачи: Продолжать учить выполнять движения руками, лёжа на груди и спине; работать ногами в стиле «кроль» на груди с доской в руках и выполнять вдох и выдох в воду.</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>
	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 14 закрепление</b> Задачи: Учить скольжению на груди в сочетании с работой рук стилем брас; закреплять умение лежать на поверхности воды.  Свободное плавание</p>	<p><b>Занятие 15</b> Задачи: Продолжать учить детей скольжению на груди в сочетании с работой рук стилем брас; ознакомить с работой ног стилем брас; учить сочетать скольжение с выдохом в воду. Игра «Торпеда»</p>	<p><b>Занятие 16</b> Задачи: Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>	<p><b>Занятие 14 закрепление</b> Задачи: Учить скольжению на груди в сочетании с работой рук стилем брас; закреплять умение лежать на поверхности воды.  Свободное плавание</p>
Апрель	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 15 закрепление</b> Задачи: Продолжать учить детей скольжению на груди в сочетании с работой рук стилем брас; ознакомить с работой ног стилем брас; учить сочетать скольжение с выдохом в воду. Игра «Торпеда»</p>	<p><b>Занятие 16 закрепление</b> Задачи: Закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. Игры «винт», «Щука».</p>	<p><b>Занятие 17</b> Задачи: Упражнять детей в согласованности движений рук и ног в плавании брасом на груди; закреплять умения лежать на поверхности воды. Игра «Невод»</p>	<p><b>Занятие 15 закрепление</b> Задачи: Продолжать учить детей скольжению на груди в сочетании с работой рук стилем брас; ознакомить с работой ног стилем брас; учить сочетать скольжение с выдохом в воду. Игра «Торпеда»</p>

	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 18</b> Задачи: Разучивание согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. Игры «Фонтан», «Море волнуется»</p>	<p><b>Занятие 17</b> Задачи: Упражнять детей в согласованности движений рук и ног в плавании брасом на груди; закреплять умения лежать на поверхности воды. Игра «Невод»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 18 закрепление</b> Задачи: Разучивание согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. Игры «Фонтан», «Море волнуется»</p>
	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 19</b> Задачи: Учить детей плавать на груди с предметом в руках и при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде. Игра «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Занятие 17</b> Задачи: Упражнять детей в согласованности движений рук и ног в плавании брасом на груди; закреплять умения лежать на поверхности воды. Игра «Невод» Свободное плавание</p>	<p><b>Занятие 18 закрепление</b> Задачи: Разучивание согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p>	<p><b>Занятие 20</b> Задача: Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами. Игра «Караси и карпы», «Водолазы»</p>
Май	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 18 закрепление</b> Задачи: Разучивание согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b> Свободное купание  «Пловцы»; «Чье звено скорее соберется»; «Гонка с мячом» «Винт»; «Кувырок в воде»; «Невод»; «Караси и карпы»</p>	<p><b>Занятие 19 закрепление</b> Задачи: Учить детей плавать на груди с предметом в руках и при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде. Игра «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Занятие 20 закрепление</b> Задача: Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами. Игра «Караси и карпы», «Водолазы»</p>

## Подготовительная группа

Октябрь	1 неделя		2 неделя	
	<b>Занятие 1</b> Задачи: Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, ознакомит с оздоровительным и прикладным значением плавания; закреплять навыки погружения в воду с головой; формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. Игра «Водолазы»	<b>Занятие 2</b> Задачи: Приучать детей смело входить в воду, передвигаться, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение тела в воде; закреплять навыки движения ног стилем кроль. Игра «Мы весёлые ребята»	<b>Занятие 3</b> Задачи: Совершенствовать навык движения ногами, как при плавании кролем; упражнять в выполнении выдоха в воду; продолжать учить скольжению на спине без поддерживающих средств. Игра «На буксире»	<b>Занятие 2 закрепление</b> Задачи: Приучать детей смело входить в воду, передвигаться, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение тела в воде; закреплять навыки движения ног стилем кроль. Игра «Мы весёлые ребята»
	3 неделя		4 неделя	
	<b>Занятие 3</b> Задачи: Совершенствовать навык движения ногами, как при плавании кролем; упражнять в выполнении выдоха в воду; продолжать учить скольжению на спине без поддерживающих средств. Игра «На буксире»	<b>Занятие 4</b> Задачи: Совершенствовать технику плавания кролем на груди с доской (нудлсом) в руках; закреплять умения скользить на груди с выдохом в воду. Игра «Кто как плавает»	<b>Занятие 5</b> Задачи: Закреплять навык всплывания и лежания на воде; осваивать выдохи в воду сериями; продолжать учить детей плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках. Игра «Охотники и утки»	<b>Игры, развлечения в воде</b>
Ноябрь	1 неделя		2 неделя	
	<b>Занятие 4 закрепление</b> Задачи: Совершенствовать технику плавания кролем на груди с доской (нудлсом) в руках; закреплять умения скользить на груди с выдохом в воду. Игра «Кто как плавает»	<b>Занятие 5 закрепление</b> Задачи: Закреплять навык всплывания и лежания на воде; осваивать выдохи в воду сериями; продолжать учить детей плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках. Игра «Охотники и утки»	<b>Занятие 6</b> Задачи: Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; закреплять умения скольжения на груди; побуждать плавать на груди и на спине при помощи поддерживающих средств и без них. Свободное плавание	<b>Занятие 7</b> Задачи: Совершенствовать согласование движений рук и ног с различными вариантами дыхания, овладеть общей координацией плавательных движений. Игра «Невод».

	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 5 закрепление</b> Задачи: Закреплять навык всплытия и лежания на воде; осваивать выдохи в воду сериями; продолжать учить детей плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках. Игра «Охотники и утки»</p>	<p><b>Занятие 7 закрепление</b> Задачи: Совершенствовать согласование движений рук и ног с различными вариантами дыхания, овладевать общей координацией плавательных движений. Игра «Невод».</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 6 закрепление</b> Задачи: Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; закреплять умения скольжения на груди; побуждать плавать на груди и на спине при помощи поддерживающих средств и без них.</p>
Декабрь	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 8</b> Задачи: Продолжать упражнять детей в общем согласовании движений в воде при плавании на груди; упражнять в выдохах в воду. Свободное плавание</p>	<p><b>Занятие 9</b> Задачи: Совершенствовать навыки детей в согласованности движений рук и ног в плавании, упражнять в выдохах в воду с поворотом головы. Игра «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Занятие 8 закрепление</b> Задачи: Продолжать упражнять детей в общем согласовании движений в воде при плавании на груди; упражнять в выдохах в воду. Свободное плавание</p>	<p><b>Занятие 10</b> Задачи: Ознакомить детей со способами помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего; развитие смелости и решительности; начать осваивать элементы прикладного плавания. Игра «На буксире»</p>
	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 9 закрепление</b> Задачи: Совершенствовать навыки детей в согласованности движений рук и ног в плавании, упражнять в выдохах в воду с поворотом головы. Игра «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 11</b> Задачи: Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног. Свободное плавание</p>	<p><b>Занятие 10 закрепление</b> Задачи: Ознакомить детей со способами помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего; развитие смелости и решительности; начать осваивать элементы прикладного плавания. Игра «На буксире»</p>
Январь	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 10 закрепление</b> Задачи: Ознакомить детей со способами помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего; развитие смелости и решительности; начать осваивать элементы прикладного плавания. Игра «На буксире»</p>	<p><b>Занятие 11</b> Задачи: Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног.  Свободное плавание</p>	<p><b>Занятие 12</b> Задачи: Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры. Игра «Караси и щука»</p>	<p><b>Занятие 11 закрепление</b> Задачи: Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног.  Свободное плавание</p>

Февраль	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 12 закрепление</b>          Задачи: Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры.          Игра «Караси и щука»</p>	<p><b>Занятие 13</b>          Задачи:          Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди и спине; закреплять умения скользить на груди с выдохом в воду.          Игра «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b>          Свободное купание</p> <p>«Поезд в тоннель»;          «Пролезь в круг»;          «Переправа»; «Байдарки»;          «Хоровод»</p>	<p><b>Занятие 14</b>          Задачи: Закреплять навык всплытия и лежания на воде; осваивать выдохи в воду сериями; совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении.</p>
	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 13 закрепление</b>          Задачи: Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди и спине; закреплять умения скользить на груди с выдохом в воду.          Игра «Поезд в тоннель»</p>	<p><b>Занятие 15</b>          Задачи:          Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств; развитие координационных способностей.          Игра «На буксире», «Караси и карпы»</p>	<p><b>Занятие 14 закрепление</b>          Задачи: Закреплять навык всплытия и лежания на воде; осваивать выдохи в воду сериями; совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении.          Игра «Мы весёлые ребята», «Кто как плавает».</p>	<p><b>Занятие 13 закрепление</b>          Задачи:          Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди и спине; закреплять умения скользить на груди с выдохом в воду.          Игра «Поезд в тоннель»</p>
Март	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 15</b>          Задачи: Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств; развитие координационных способностей.          Игра «На буксире», «Караси и карпы»</p>	<p><b>Занятие 14 Закрепление</b>          Задачи: Закреплять навык всплытия и лежания на воде; осваивать выдохи в воду сериями; совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении.          Игра «Мы весёлые ребята», «Кто как плавает».</p>	<p><b>Занятие 16</b>          Задачи: Вызвать у детей интерес к занятиям. Закреплять полученные навыки. Учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилие и чувствуя сопротивление воды; обращать внимание на чёткое и согласованное выполнение упражнений.          Воспитывать внимательность.</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>

	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 16 закрепление</b></p> <p>Задачи: Вызвать у детей интерес к занятиям. Закреплять полученные навыки. Учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилие и чувствуя сопротивление воды; обращать внимание на чёткое и согласованное выполнение упражнений. Воспитывать внимательность.</p>	<p><b>Занятие 15 закрепление</b></p> <p>Задачи: Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств; развитие координационных способностей. Игра «На буксире», «Караси и карпы»</p>	<p><b>Занятие 17</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять упражнение на дыхание с обручем; продолжать учить согласовывать движения рук при скольжении; упражнять детей в скольжении на груди и на спине, в выполнении различных заданий при нырянии; воспитывать чувство товарищества, выносливость. Игра «Рыбка в сетке»</p>	<p><b>Занятие 16</b></p> <p>Задачи: Вызвать у детей интерес к занятиям. Закреплять полученные навыки. Учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилие и чувствуя сопротивление воды; обращать внимание на чёткое и согласованное выполнение упражнений. Воспитывать внимательность. Свободное плавание</p>
	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 17 закрепление</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять упражнение на дыхание с обручем; продолжать учить согласовывать движения рук при скольжении; упражнять детей в скольжении на груди и на спине, в выполнении различных заданий при нырянии; воспитывать чувство товарищества, выносливость. Игра «Рыбка в сетке»</p>	<p><b>Занятие 15 закрепление</b></p> <p>Задачи: Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств; развитие координационных способностей. Игра «На буксире», «Караси и карпы»</p>	<p><b>Занятие 16 закрепление</b></p> <p>Задачи: Вызвать у детей интерес к занятиям. Закреплять полученные навыки. Учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилие и чувствуя сопротивление воды; обращать внимание на чёткое и согласованное выполнение упражнений. Воспитывать внимательность.</p>	<p><b>Занятие 18</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять гребковые движения руками, плавать кролем на спине, на груди; упражнять в свободном вращении в воде; закреплять положение «стрела» в скольжении по поверхности воды. Воспитывать силу, выносливость, терпение. Игра «Пловцы»</p>
Апрель	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 17 закрепление</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять упражнение на дыхание с обручем; продолжать учить согласовывать движения рук при скольжении; упражнять детей в скольжении на груди и на спине, в выполнении различных заданий при нырянии; воспитывать чувство товарищества, выносливость. Игра «Рыбка в сетке»</p>	<p><b>Занятие 18 закрепление</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять гребковые движения руками, плавать кролем на спине, на груди; упражнять в свободном вращении в воде; закреплять положение «стрела» в скольжении по поверхности воды. Воспитывать силу, выносливость, терпение. Игра «Пловцы»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p> <p>Свободное купание</p> <p>«Охотники и утки»; «Качели»; «Торпеда»; «Кто как плавает» «Водолазы»</p>	<p><b>Занятие 19</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять знакомые движения в ускоренном темпе; выполнять упражнения для овладения общей координацией плавательных движений; согласование движений рук с дыханием; продолжать закреплять умение свободно переворачиваться в воде; делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног.</p>



Май	1 неделя		2 неделя	
	<p><b>Занятие 18 закрепление</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять гребковые движения руками, плавать кролем на спине, на груди; упражнять в свободном вращении в воде; закреплять положение «стрела» в скольжении по поверхности воды. Воспитывать силу, выносливость, терпение. Игра «Пловцы»</p>	<p><b>Занятие 17 закрепление</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять упражнение на дыхание с обручем; продолжать учить согласовывать движения рук при скольжении; упражнять детей в скольжении на груди и на спине, в выполнении различных заданий при нырянии; воспитывать чувство товарищества, выносливость. Игра «Рыбка в сетке»</p>	<p><b>Занятие 20</b></p> <p>Задачи: Упражнять в правильном дыхании; учить своевременно начинать и заканчивать упражнения; упражнять в правильном чередовании работы рук и ног при плавании способом «кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде. Воспитывать чувство товарищества. Игра «Невод»</p>	<p><b>Занятие 19</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять знакомые движения в ускоренном темпе; выполнять упражнения для овладения общей координацией плавательных движений; согласование движений рук с дыханием; продолжать закреплять умение свободно переворачиваться в воде; делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног; в играх воспитывать ловкость. Игра «Водолазы»</p>
	3 неделя		4 неделя	
	<p><b>Занятие 20 закрепление</b></p> <p>Задачи: Упражнять в правильном дыхании; учить своевременно начинать и заканчивать упражнения; упражнять в правильном чередовании работы рук и ног при плавании способом «кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде. Воспитывать чувство товарищества. Игра «Невод»</p>	<p><b>Занятие 19</b></p> <p>Задачи: Учить выполнять знакомые движения в ускоренном темпе; выполнять упражнения для овладения общей координацией плавательных движений; согласование движений рук с дыханием; продолжать закреплять умение свободно переворачиваться в воде; делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног; в играх воспитывать ловкость. Игра «Водолазы»</p>	<p><b>Игры, развлечения в воде</b></p>	<p><b>Занятие 20 закрепление</b></p> <p>Задачи: Упражнять в правильном дыхании; учить своевременно начинать и заканчивать упражнения; упражнять в правильном чередовании работы рук и ног при плавании способом «кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде. Воспитывать чувство товарищества. Игра «Невод»</p>