

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
города Набережные Челны
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
ДЕТСКИЙ САД №98 «Планета детства»



МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМИЯЛЕ
МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ БИРҮ
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ
Яр Чаллы шәһәренен
“БАЛАЧАК ПЛАНЕТАСЫ” 98 нче
БАЛАЛАР БАКЧАСЫ – БАЛА
ҮСТЕРҮ ҮЗӘГЕ

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
Протокол №1
от 31 августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №98

«Планета детства»

Алтафова Н.Г.

Приказ № 179 от 31 августа 2023 г.



Программа дополнительного образования дошкольников по плаванию

«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

Программа рассчитана на детей 5-7 лет

Составитель: воспитатель
Шамсутдинова Луиза Юсуповна

г. Набережные Челны

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ..... | |
| 1.1. Пояснительная записка | |
| 1.2. Цели и задачи по реализации программы..... | |
| 1.3. Основные принципы | |
| 1.4. Предполагаемый результат | |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | |
| 2.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса..... | |
| при работе с детьми 5 – 7 летнего возраста..... | |
| 2.2. Взаимодействие взрослых с детьми..... | |
| 2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников..... | |
| 2.4. Работа с родителями..... | |
| 2.5. Содержание программы..... | |
| 2.6. Тематическое планирование занятий по месяцам для детей 5-7 лет..... | |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ..... | |
| 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка | |
| 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды | |
| 3.3. Кадровые условия реализации Программы | |
| 3.4. Материально-техническое обеспечение Программы..... | |
| 3.5. Финансовые условия реализации Программы | |
| 3.6. Режим дня и распорядок | |
| 3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов..... | |
| 3.8. Перечень литературных источников..... | |

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Авторская программа по дополнительному образованию «Синхронное плавание» разработана в соответствии с «Положением о предоставляемых платных образовательных услугах», Уставом ДОУ, с учетом запросов родителей воспитанников.

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует, как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия. Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта - красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. Синхронное плавание – один из видов спорта, включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма. Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому мы используем только его основные элементы. Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

| Содержание данной программы превышает стандарт обучения | |
|--|--|
| ООД по плаванию | Превышение |
| Основное внимание направлено на ознакомление ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью), адаптация к водной среде, безбоязненное и уверенное передвижение в воде в различных исходных положениях, умение совершать простейшие действия в воде, играть. Согласно требованиям ФГОС, воспитательно-образовательный процесс осуществляется (строится) на адекватных дошкольному возрасту формах работы и видах детской деятельности, которыми являются игры и игровые задания, экспериментирование, беседы, наблюдения, решение проблемных ситуаций, конкурсы, проектная деятельность и др. | Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма. Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус. Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому используются только его основные элементы. Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение. |

1.2. Цели и задачи

Занятия проводятся 1 раз в неделю для детей 5-7 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения, для детей 5-7 лет. Программа кружка разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей 5-7 лет. Программа рассчитана на 32 часа.

Цель программы:

Развитие творческих способностей (двигательное воображение, умение преобразовать и двигателью украсить музыкальную композицию) посредством обучения элементам синхронного плавания на занятиях.

Задачи:

- отработка и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений, умения слушать музыку при выполнении упражнений;
- оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- создание условий для личностного роста ребенка и развития его творческого потенциала;
- способствование эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- способствование проявлению творческой активности.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций. Поэтому использование данной методики рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста. Отрабатываемые на занятиях элементы синхронного плавания делают минимальными усилия педагога, способствуют раскрытию индивидуальных способностей. Для украшения и усложнения композиций берем в помощники разные предметы, на первый взгляд не связанные с плаванием: гимнастические палки, обручи, веревки и т.д.; эти атрибуты возможность проявить себя. Детские движения можно разнообразить за счет использования элементов художественной гимнастики в исполнении на воде. При разучивании композиций используется принцип поэтапности. Надо помнить, что композиции составляются с учетом умений и навыков детей. Задача инструктора по плаванию совместно с дошкольниками придумать композицию с учетом особенностей музыки, показать на собственном примере правильное выполнение комплекса упражнений и постепенно научить детей выполнять их красиво и непринужденно.

Организация и руководство занятиями по авторской программе «Юные пловцы» проводятся в соответствии с требованиями СанПИН.

В данной программе учитывалось, что дети имеют элементарные навыки в плавании:

- вдох и выдох в воду;
- задержка дыхания под водой;
- умение всплывать и лежать на воде, на груди и на спине;
- скольжение на груди и на спине;
- плавание с помощью движений ногами способом «кроль» лежа на груди и на спине.

Периодичность занятий:

Длительность занятий не должна превышать 25—30 мин. Сюда входит: разминка на суше, вводная часть в воде, плавание и игры. 1 раз в неделю для детей 5-7 лет, что составляет 32 занятия с октября по май включительно.

1.3 Основные принципы

- Принцип дифференцированного подхода к детям
- Принцип индивидуализации процесса обучения.

- Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

1.4. Предполагаемый результат

- Дети научатся плавать синхронно с другими детьми в группе;
- Дети научатся элементам синхронного плавания;
- Дети закрепят навыки плавания стилями «басс», «кроль» на груди и на спине; Дети научатся группироваться в пары, тройки, мини группы;
- Дети научатся, самостоятельно придумывать упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную мелодию или имитировать движения животных (тюлень, утка, лягушка и т.д.), рост цветка (поднимают бутон, распускаются и т.д.).

II. Содержательный раздел программы

2.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 5 – 7 летнего возраста

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

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

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

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников.

Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

Для успешной реализации программы, полноценного развития и воспитания детей дошкольного возраста, необходимо объединение усилий педагога и родителей, создание атмосферы общности интересов, взаимоподдержки, установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника.

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Основными направлениями взаимодействия с родителями являются:

1. естественно-культурное (укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, здоровый образ жизни и т.д.);
2. социально-культурное направление (осознание и развитие особенностей ребенка, умений, навыков, проявление неординарности личности);
3. социально-психологическое (решение проблем связанных с самоутверждением, самореализацией, социальной адаптацией, решение конфликтных ситуаций, связанных со сверстниками, родителями, педагогами).

2.4. Работа с родителями

Анкетирование с целью выявления уровня осведомления родителей о кружке «Юные пловцы».

В течение года:

- Консультации в рамках консультационного пункта;
- Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении таланта детей;
- Участие в семинарах-практикумах (городских и на уровне образовательной организации);
- Участие в совместных праздниках, выступлениях и конкурсах;
- Открытые мероприятия и занятия;
- Привлечение родителей к занятиям физкультурой;
- Вовлечение родителями ребенка в процесс обучения

2.5. Содержание программы

Основными разделами обучения синхронному плаванию являются:

- Обучение спортивным способам плавания;
- Обучение основам техники синхронного плавания (позиции, гребки, специальные передвижения, простейшие фигуры в синхронном плавании);
- Обучение разным способам плавания (брасс, баттерфляй, гребок и др.);
- Обучение простым элементам акробатики и художественной гимнастики;

К концу года дети должны:

- Уметь проплыть всеми способами плавания 6 метров;
- Уметь нырять в длину 3 метра;
- Уметь выполнять спад в воду;
- Уметь проплыть стандартным, обратным гребками, пропеллером, обратным пропеллером;

- Уметь выполнять простейшие фигуры и позиции, представленные в данной программе;
- Уметь выполнять композицию под музыку.

2.6. Тематическое планирование занятий по месяцам для детей 5-7 лет. Октябрь

Задачи:

1. Повторить умение опускать лицо в воду, открывать глаза под водой.
2. Повторить умение выполнять вдох и выдох в воду, задерживать дыхание под водой.
3. Повторить умение лежать на воде, на груди и на спине.
4. Повторить умение выполнять скольжение на груди и на спине.
5. Продолжить обучение движениям ног, как при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.
6. Обучать выдоху в воду, вдоху с поворотом головы в сторону, как при плавании кролем на груди.
7. Обучать движениям ног, как при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием
8. Познакомить с движением рук, как при плавании кролем на груди и на спине.

| № | Тема | Длительность | Кол - во | Задачи | Содержание занятия. | Используемый материал и оборудование |
|----|-----------------|--------------|----------|---|---|--------------------------------------|
| 1. | «Звездочки» | 25 - 30 мин | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить умение выполнять вдох и выдох в воду, задерживать дыхание под водой. 2. Повторить умение лежать на воде, на груди и на спине 3. Повторить умение выполнять скольжение на груди и на спине. | <p>1. <u>Разминка:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> а) ходьба различными способами (лицом, спиной, правым и левым боком, в приседе, с движениями рук, хлопая по воде). б) бег со сменой направления движений. в) прыжки на двух ногах. <ol style="list-style-type: none"> 2. Игра «Морозко» - заморозь дыханием ноги соседа. 3. Упр. «Звездочка» на груди и на спине. 4. Игра «Пятнашки со звездочкой» - Водящий – «пятнашка», старается запятнать остальных детей. Спасти от него можно, только приняв положение «звездочка». «Пятнашки с поплавком» - то же, но приняв положение «поплавок» 5. Скольжение, лежа на груди. <ol style="list-style-type: none"> а) с доской. б) «Стрелочка». в) «Торпеда». 6. Игра «Кто дольше просидит под водой?» | Плавательная доска |
| 2. | «Смелые ребята» | 25 - 30 мин | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить умение опускать лицо в воду, открывать глаза под водой. 2. Продолжить обучение движениям ног как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Обучать выдохам в воду с поворотом головы в сторону. 4. Совершенствовать умение всплывать, | <p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Комплекс ОРУ. 2. Имитация движений ногами, как при плавании способом кроль: <ol style="list-style-type: none"> а) Сидя на скамейке или на полу, выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем. Б) То же, но лежа на груди, руки вытянуты вверх. В) То же, но лежа на спине. <p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Смелые ребята». | Тонушие игрушки: |

| | | | | | | |
|----|-------------|-------------|----|---|--|--|
| | | | | лежать на воде, на груди и на спине. | 2. Лежа на груди, у опоры выполнять движения ногами, как в кроле на груди. 3. Игра «Кто дольше просидит под водой?». 4. Лежа на воде у опоры, выполнять движения ногами, как при плавании кролем на спине. 5. Игра «Звездочка-Поплавок-Стрелочка». 6. Стоя в наклоне, держась одной рукой за бортик, другая у бедра, выполнять вдох с поворотом головы в сторону прижатой руки – выдох, исходное положение. 7. То же с другой рукой. 8. Игра «Водолазы». | |
| 3. | «Мельница» | 25 - 30 мин | 1 | 1. Совершенствование скольжения на груди и на спине с помощью движений ног. 2. Ознакомить с движениями рук, как при плавании кролем на спине. 3. Способствовать развитию задержки дыхания. | <u>На суше:</u> 1. Имитация движения ног, как при плавании кролем. А) сидя на полу. Б) лежа на груди, руки вверх. В) лежа на спине. 2. Имитация движения рук, как при плавании кролем на груди и на спине. А) Упр. «Мельница» вперед. Б) то же, нос с остановкой рук у бедра, другая рука у головы. В) Упр. «мельница» назад. Г) то же, нос с остановкой рук у бедра, другая рука у головы. <u>В воде:</u> 1. Скольжение на груди с движением ног кролем. А) руки вверх. Тонушие игрушки: «Сокровища», игрушки для купания Б) руки у бедер. В) одна вверх, другая рука у бедра. 2. игра «Кто дольше просидит под водой?». 3. Скольжение на спине с движениями ног способом кроль. А) руки вверх. Б) руки у бедер. В) одна вверх, другая рука у бедра. 4. Игра «Хоровод». 5. Скольжение с помощью гребкового движения одной рукой до бедра на спине. 6. То же, но двумя руками. 7. Игра «Водолазы». 8. свободное купание с игрушками | Тонушие игрушки: «Сокровища», игрушки для купания |
| 4. | «Сокровища» | 25 - 30 мин | 1. | «День развлечений» 1. Совершенствование плавания с помощью движений ногами способом кроль, в согласовании с дыханием. 2. Закреплять умение в плавании с помощью движений руками способом кроль на груди. 3. Закрепление умения открывать глаза под | 1. Разминка в воде (различные виды ходьбы, прыжки, бег, ОРУ в ходьбе.). 2. Эстафета: Плавание на груди с помощью движений ногами способом кроль, в сочетании с дыханием. 3. Упр. «на буксире». – Плавание на груди с помощью движений руками кролем в парах. (Один держит за ноги, другой плывет). 4. Игра «Сокровища Нептуна». 5. Эстафета «Составь слово!» - Добежать до противоположного бортика, нырнуть, достать нужную букву со дна бассейна, для | Тонушие игрушки: «Сокровища», «Буквы», игрушки для купания |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | водой и доставать предметы со дна бассейна. 4. Содействовать развитию задержки дыхания | составления слова. 6. Свободное купание | |
|--|--|--|--|---|--|--|

Ноябрь.

Задачи:

1. Совершенствование скольжения на груди и на спине.
2. Совершенствование скольжения на груди с помощью движений ногами способом кроль, в согласовании с дыханием.
3. Обучать движениям рук, способом кроль на груди, в согласовании с дыханием.
4. Обучать технике плавания кролем на груди, на задержке дыхания.
5. Продолжить обучение движениям рук способом кроль на спине.
6. Обучать технике плавания кролем на спине.
7. Обучать согласованию движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди

| № | Тема | Длительность | Кол - во | Задачи | Содержание занятия. | Используемый материал и оборудование |
|----|------------------------------------|--------------|----------|--|---|--------------------------------------|
| 1. | «Звездочка – поплавок - Стрелочка» | 25 - 30 мин | 1 | 1. Повторить плавание с помощью движений руками кролем на груди и на спине. 2. Ознакомить с техникой движений рук, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. 3. Совершенствовать умение выполнять дыхательные упражнения. | <u>На суше:</u> 1. Имитация движения рук, как при плавании кролем на спине. <u>В воде:</u> 1. Разминка в воде (различные виды ходьбы, прыжки, бег, ОРУ в ходьбе.). 2. Скольжение на груди. А) руки вверх. Б) руки у бедер. В) одна вверх, другая рука у бедра. 3. Игра «Звездочка – поплавок – Стрелочка». 4. Скольжение на спине с различным положением рук. 5. Имитация движений рук, как при плавании кролем на спине, стоя у бортика. 6. Скольжение на спине, с помощью гребкового движения одной рукой до бедра, другая у бедра. 7. Скольжение на спине, с помощью Обруч, игрушки для купания гребка одной рукой над водой и проноса другой над водой (как при плавании кролем на спине). 8. Игра «Дельфин на охоте». 9. Игра «Слушай внимательно» | Обруч, игрушки для купания |
| 2. | «Кипящий котел» | 25 - 30 мин | 1 | 1. Способствовать развитию дыхательной системы. 2. Обучать технике движений руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. 3. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами в | <u>На суше:</u> 1. И.п. – наклон. Имитационные движения руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. <u>В воде:</u> 1. Разминка. 2. Плавание с помощью движений руками, как в кроле на груди. 3. Игра «Кипящий котел». 4. Плавание с помощью движений | Обруч, игрушки для купания |

| | | | | | | |
|----|------------------|-------------|---|---|--|---|
| | | | | согласовании с дыханием, как при плавании кролем на спине. 4. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на спине | руками, как в кроле на спине. 5. И.п. – стоя у бортика бассейна наклон, одной рукой держаться за бортик другая у бедра. Выполнять вдох в сторону прижатой руки, выдох в воду. 6. Скольжение на груди, с помощью гребка одной рукой и проносом другой руки над водой, в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на груди. 7. Упр. «Насос». 8. Игра «Поезд едет в тоннель». 9. Свободное купание. | |
| 3. | «Водяной» | 25 - 30 мин | 1 | 1. Способствовать развитию дыхательной системы. 2. Обучать технике движений руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. 3. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на спине. 4. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на спине. | <u>На суше:</u> 1. Имитационные движения руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. <u>В воде:</u> 1. Разминка. 2. Скольжение с помощью ногами, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. - одна рука на доске, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки. 3. Имитационные движения руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Стоя в наклоне у бортика. 4. Плавание с помощью движений руками, как при плавании кролем на груди в согласовании с дыханием. 5. Игра «Водяной». 6. Упр. «На буксире» - кроль на спине. 7. Игра «Чья игрушка?» 8. Свободное купание. | Плавательная доска, игрушки для купания |
| 4. | «Звезды в парах» | 25 - 30 мин | 1 | 1. Повторить умение плавать кролем на груди в координации на задержке дыхания. 2. Повторение плавания кролем на спине в координации. 3. Совершенствовать технику плавания с помощью движений руками, способом кроль на груди. 4. Совершенствовать умение лежать на воде | <u>На суше:</u> 1. Имитация кроля на груди в полной координации. 2. Имитация кроля на спине в полной координации. 3. Имитация движений ног кролем. Содержание занятия. <u>В воде:</u> 1. Разминка в воде (различные виды ходьбы, прыжки, бег, ОРУ в ходьбе.). 2. Эстафета. Плавание кролем на груди в полной координации. 3. Игра «Звездочка, поплавок, стрелочка». 4. Эстафета. Плавание кролем на спине в полной координации. 5. Игра «Звезды в парах». 6. Упр. «на буксире» - плавание с помощью движений руками, как при плавании кролем на груди. Партнер держит своего партнера за ноги. Плавательные доски 7. Игра «Баю-бай». 8. Свободное купание | Плавательные доски |

Декабрь.

Задачи:

1. Повторить технику плавания кролем на груди, в полной координации, движений рук, ног и дыхания.
2. Повторить технику плавания кролем на спине в полной координации.
3. Обучать движениям ногами и туловищем, как при плавании баттерфляем.
4. Обучать движениям ногами, как при плавании брассом.
5. Совершенствовать плавание с помощью движений ног кролем на груди и кролем на спине.
6. Ознакомить с плоским гребком в позиции «на спине».
7. Обучать стандартному и обратному гребкам.
8. Обучать позиции «группировка».

| № | Тема | Длительность | Кол-во | Задачи | Содержание занятия. | Используемый материал и оборудование |
|---|---------|--------------|--------|--|---|---|
| 1 | "Волна" | 25 - 30 мин | 1 | 1. Повторять плавание кролем на груди в полной координации движений рук, ног и дыхания. 2. Ознакомить с движениями ног и туловища, как при плавании способом баттерфляй. 3. Ознакомить с плоским гребком в положении «на спине». | <p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация кроля на груди в полной координации движений ног, рук и дыхания. 2. Упражнение «Кошечка». И.п. – наклон, руками опереться в колени. По команде - «Добрая кошечка» - прогнуться, «злая кошечка» - округлить спину. 3. Упражнение «Волна». И.п. – стоя, руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, похожие в дельфине. 4. И.п.- стоя спиной к стене, на расстоянии от стены на 20 -30 см, выполнять под команду движения тазом вперед, затем назад – касаясь ягодицами стены. <p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в воде (различные виды ходьбы, прыжки, бег, ОРУ в ходьбе.). Плавательная доска, игрушки для купания 2. Плавание кролем на груди в координации в сочетании с дыханием через сторону. 3. Выдохи в воду – 15 раз. 4. Имитация движений ног и туловища способом баттерфляй: 1) И.п.- стоя спиной к стене, на расстоянии от стены на 20 -30 см, выполнять, по команде, движения тазом вперед, затем назад – касаясь ягодицами стены. 2) лежа на груди, держась руками за сливной желоб. 5. Игра «Найди свою букву». 6. И.п. стоя, вытянутые руки положить перед собой на бортик, ладонями вниз. Кисти рук твердые и плоские. Упражнение выполняется сначала одной рукой. Движение кисти направлено наружу и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45 ° к поверхности бортика; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке | Плавательная доска, игрушки для купания |

| | | | | | | |
|---|------------|-------------|---|---|---|----------------------------|
| | | | | | <p>ладонь разворачивается, (большой палец приподнимается, мизинец касается поверхности бортика) кисть движется в противоположном направлении – внутрь. Амплитуда движения 30-40 см от исходной позиции. Упражнение повторяется несколько раз, затем выполняется другой рукой. То же, но обеими руками одновременно. При этом кисти движутся разнонаправлено. 7. И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти, прижать ладонями к стене. Выполнить те же движения кистями, что в упражнении 1. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя). 8. И.п.- стоя вертикально, руки у бедер, кисти плоские, выполнить имитацию плоского гребка (кончики пальцев рук описывают восьмерки, при этом кисти движутся разнонаправлено). 9.И.п.- стоя на дне бассейна, наклон, руки вытяну- ты вперед. Выполнить движения «плоским гребком». 10. И.п. – лежа на спине параллельно бортику бассейна. Взяться рукой за бортик бассейна, свободной рукой выполнять движения. То же повторить другой рукой. 11. И.п. – лежа на спине перпендикулярно бортику бассейна и касаясь бортика пальцами ног, выполнять гребковые движения одновременно обеими руками. 12. Свободное купание</p> | |
| 2 | "Дельфины" | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Повторять плавание кролем на спине в полной координации движений рук, ног и дыхания. 2.Обучать движениям ног и туловища, как при плавании способом баттерфляй. 3. Обучать плоскому гребку в положении «на спине».</p> | <p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Имитация кроля на спине в координации. Имитация движений ног и туловища способа баттерфляй: <ol style="list-style-type: none"> упр. «Волна». упр. «Кошечка». Имитация плоского гребка <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти, прижать ладонями к стене. Выполнить движение кистями, которое направлено кнаружи и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45° к поверхности стены; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя). <p><u>На воде:</u></p> | Обруч, игрушки для купания |

| | | | | | |
|---|---------|-------------|---|--|---|
| | | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в движении. 2. Плавание кролем на груди в полной координации. 3. Упр. «волна». 4. Лежа на груди, держась руками за сливной желоб, выполнять «волну», как при плавании баттерфляем. 5. Игра «Поезд едет в туннель» (лежа на спине). 6. И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти, Обруч, игрушки для купания прижать ладонями к стене. Выполнить движение кистями, которое направлено кнаружи и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45° к поверхности стены; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя). 7. И.п. - стоя на дне бассейна, наклон, руки вытянуты вперед. Выполнить движения «плоским гребком». 8. И.п. – лежа на спине параллельно бортику бассейна. Взяться рукой за бортик бассейна, свободной рукой выполнять движения. То же повторить другой рукой. 9. И.п. – лежа на спине перпендикулярно бортику бассейна и касаясь бортика пальцами ног, выполнять гребковые движения одновременно обеими руками. 10. Игра «Дельфин на охоте». Водящий – дельфин, должен запятнать рыбок. Третья запятнанная рыбка становится дельфином, от него можно спастись, приняв положение «поплавок». | |
| 3 | "Насос" | 25 - 30 мин | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение плавать кролем на спине в координации. 2. Повторить движения ногами и туловищем способом баттерфляй. 3. Обучать плоскому гребку в позиции «на спине». | <p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация техники движений способа кроль на спине. 2. Упр. «Волна». 3. Имитация плоского гребка. <ol style="list-style-type: none"> 1) И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти, прижать ладонями к стене. Выполнить движение кистями, которое направлено кнаружи и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45° к поверхности стены; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя). 2) То же, но лежа на скамье. |

| | | | | | | |
|---|---------------------|-------------|---|---|---|---|
| | | | | | <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Различные виды передвижений. 2. Погружение под воду с головой. 3. Плавание кролем на спине в полной координации, в различном темпе. 4. Упр. «Насос». 5. Лежа на груди, держась руками за сливной желоб, выполнять «волну», как при плавании баттерфляем. 6. Плавание с помощью движений ног и туловища, как при плавании баттерфляем, с доской в руках. 7. И.п. – стоя спиной к стене, выпрямленные кисти, прижать ладонями к стене. Выполнить движение кистями, которое направлено наружу и начинается с приподниманием мизинца и поворота кисти на 45° к поверхности стены; при этом большой палец движется, касаясь поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается. При этом следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна (движение от локтя). 8. И.п.- стоя на дне бассейна, наклон, руки вытянуты вперед. Выполнить движения «плоским гребком». 9. И.п. – лежа на спине параллельно бортику бассейна. Взяться рукой за бортик бассейна, свободной рукой выполнять движения. То же повторить другой рукой. 10. И.п. – лежа на спине перпендикулярно бортику бассейна и касаясь бортика пальцами ног, выполнять гребковые движения одновременно обеими руками. | |
| 4 | «Искатели сокровищ» | 25 - 30 мин | 1 | <p>«День развлечений»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику плавания кроль на груди в полной координации (в эстафетах). 2. Повторить техники движений ногами способом брасс и способом баттерфляй (в эстафетах). 3. Содействовать развитию дыхательной системы. 4. Продолжить обучение стандартному, обратному, плоскому гребкам | <p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация кроля на груди в полной координации. 2. Упр «Волна» - и.п. – о.с. 3. Имитация движений ногами способом брасс. <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Эстафета: плыть кролем на груди в полной координации, обратно возвращаться бегом. 3. Эстафета: «искатели сокровищ» - плавание с доской, с помощью движений ногами способом баттерфляй («волна»), найти сокровище на дне, обратно вернуться бегом. 4. Выдохи в воду – 15 раз. 5. Плавание стандартным гребком. 6. Эстафета «Спасение животных» - | «Хвостики», «Сокровища», «резиновые животные» |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | <p>плавание с помощью движений ногами способом брасс с игрушкой на доске, оставить животное на противоположном бортике, обратно вернуться бегом.</p> <p>7. Игра «Хвостики».</p> <p>8. Свободное купание.</p> <p>9. Эстафета: «На буксире» - в парах, с помощью партнера, плыть обратным гребком.</p> <p>10. Плоский гребок. «Чья команда дольше пролежит на воде?».</p> | |
|--|--|--|--|--|---|--|

Январь

Задачи:

1. Совершенствовать технику движения ногами, как при плавании кролем на груди.
2. Совершенствовать технику движения ногами как, при плавании баттерфляем.
3. Совершенствовать технику движения ногами как, при плавании способом брасс.
4. Обучать технике движений руками, как при плавании способом баттерфляй.
5. Обучать технике движений руками, как при плавании способом брасс.
6. Повторить умение открывать глаза под водой.
7. Способствовать развитию дыхательной системы.
8. Повторить упражнения на плавучесть.
9. Повторение умения выполнять плоский гребок в исходном положении «на спине».
10. Продолжить обучение стандартному и обратному гребкам.
11. Обучать умению, принимать позицию «на спине» и «группировка».
12. Обучать нырянию в длину.
13. Ознакомить с позицией «на спине с согнутой ногой».

| № | Тема | Длительность | Кол-во | Задачи | Содержание занятия. | Используемый материал и оборудование |
|---|------------|--------------|--------|--|---|--------------------------------------|
| 1 | «Дельфины» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Повторить технику движения ногами, как при плавании способом баттерфляй. 2. Ознакомить с техникой движения руками, как при плавании способом баттерфляй. 3. Обучать нырянию в длину. 4. Повторение плоского гребка в позиции «на спине».</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании способом баттерфляй, из исходного положения: сидя на скамейке и стоя.</p> <p>2. Круговое движение одной рукой, вперед.</p> <p>3. То же, другой рукой.</p> <p>4. То же, одновременно обеими руками.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Упр. «Волна», с различным положением рук: а) руки вперед. Б) руки у бедер. В) Лежа на спине, руки у бедер. Г) с подводным гребком обеими руками.</p> <p>3. Игра «Дельфин» - по сигналу преподавателя, дети приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на корточках.</p> <p>4. Имитация движений руками, как при плавании способом баттерфляй, стоя в наклоне у бортика.</p> | |

| | | | | | | |
|---|--------------------|-------------|---|--|--|---------------------------|
| | | | | | <p>5. Сделать вдох, сгруппировавшись погрузиться в воду, поставив стопы на стенку бассейна, оттолкнуться и проскользнуть, вытянув руки вперед.</p> <p>6. Предыдущее упражнение, но работать ногами кролем.</p> <p>7. Игра «Пятнашки с нырянием».</p> <p>8. В позиции «на спине», стопами зацепиться за сливной желоб. Выполнять плоский гребок.</p> <p>9. Игра «Кто дольше пролежит на месте?». По команде преподавателя дети принимают позицию «на спине». Задача: дольше пролежать в позиции «на спине», на месте.</p> | |
| 2 | «Вдох -выдох» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Совершенствовать технику движения ногами, как при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Обучать технике движений руками, как при плавании способом баттерфляй.</p> <p>3. Продолжить обучение нырянию в длину.</p> <p>4. Ознакомить с позицией «группировка».</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании кролем.</p> <p>2. Имитация движений руками, как при плавании способом баттерфляй с прыжками на месте.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Скольжение с помощью движений ногами, как при плавании кролем и одновременного гребка руками до бедер.</p> <p>2. Имитация движений руками, как при плавании способом баттерфляй, стоя в наклоне у бортика.</p> <p>3. Плавание с помощью движений руками, как при плавании способом баттерфляй, ноги кроль.</p> <p>4. Многократные выдохи в воду.</p> <p>5. Сделать вдох, сгруппировавшись погрузиться в воду, поставив стопы на стенку бассейна, оттолкнуться и проскользнуть, вытянув руки вперед.</p> <p>6. Предыдущее упражнение, но работать ногами кролем.</p> <p>7. В позиции «на спине», стопами зацепиться за сливной желоб. Выполнять плоский гребок.</p> <p>8. В позиции «группировка», стопами зацепиться за сливной желоб. Выполнять плоский гребок.</p> <p>9. В и.п. «на спине», сгибая ноги к груди принять позицию «группировка».</p> <p>10. Игра: Найди ожерелье Русалки».</p> | «Ожерелье для Русалочки» |
| 3 | «Веселые пузырьки» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Совершенствовать технику движения ногами как, при плавании баттерфляем.</p> <p>2. Закрепить технику движения руками как, при плавании брасс.</p> <p>3. Содействовать развитию дыхательной системы. 4. Обучать нырянию в длину.</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании баттерфляем, в и.п. – стоя.</p> <p>2. Имитация движений руками, как при плавании баттерфляем.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Упр. «На буксир» - плыть с помощью движений руками, как в баттерфляе, с доской между бедер, в</p> | Ласты, плавательная доска |

| | | | | | | |
|---|--------------|-------------|---|--|---|-------|
| | | | | | <p>парах, толкая партнера за ноги.</p> <p>3. Игра «У кого больше пузырей».</p> <p>4. Плавание с помощью движений ногами, как при плавании баттерфляем в ластах. А) с доской. Б) с доской на груди. В) руки прижаты у бедер.</p> <p>5. Сделать вдох, сгруппировавшись погрузиться в воду, поставив стопы на стенку бассейна, оттолкнуться и проскользнуть, вытянув руки вперед.</p> <p>6. Предыдущее упражнение, но работать ногами кролем.</p> <p>7. Игра «Утки -нырки».</p> | |
| 4 | «На буксире» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Контроль умения плавать с помощью движений ногами, как в баттерфляе, в играх и эстафетах.</p> <p>2. Контроль умения плавать с помощью движений руками, как в брассе.</p> <p>3. Продолжить обучение стандартному и обратному гребкам.</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании баттерфляем. Упр «Гусеница» - лежа в упоре на полу, прогнуться, согнуться.</p> <p>2. Имитация движений руками, как при плавании брассом. «Нарисуй сердечко».</p> <p><u>На воде:</u></p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. эстафета – Упр. «Волна» в ластах.</p> <p>3. Эстафета – плыть с помощью движений руками, как в брассе, ногами как в баттерфляе (в ластах).</p> <p>4. Эстафета «На буксире» - стандартным гребком, поддержка за стопы.</p> <p>5. Эстафета – обратный гребок, с поплавком между стоп, обратно возвращаться торпедой на груди.</p> | Ласты |

Февраль.

Задачи:

1. Повторить технику движения руками, как при плавании баттерфляем.
2. Повторить технику движения руками, как при плавании способом брасс.
3. Совершенствовать технику движения ногами, как при плавании баттерфляем.
4. Совершенствовать технику движения ногами, как при плавании способом брасс.
5. Обучать технике плавания способом баттерфляй, в координации движений рук, ног на задержке дыхания.
6. Обучать технике плавания способом брасс, в координации движений рук, ног на задержке дыхания.
7. Повторение плоского гребка.
8. Повторение умения перемещаться стандартным и обратным гребками.
9. Продолжить обучение позиций «на спине», «группировка», «с ногой, согнутой в колене».
10. Обучать умению, перемещаться «пропеллером» и «обратным пропеллером».
11. Продолжить обучение нырянию в длину.
12. Обучать вращению назад и вперед в позиции «группировка».

| № | Тема | Длительность | Кол-во | Задачи | Содержание занятия. | Используемый материал и оборудование |
|---|------|--------------|--------|--------|---------------------|--------------------------------------|
|---|------|--------------|--------|--------|---------------------|--------------------------------------|

| | | | | | | |
|---|---------------|-------------|---|---|--|-------|
| 1 | «Баттерфляй» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Повторить технику движения ногами, как при плавании баттерфляем.</p> <p>2. Ознакомить с техникой плавания способом баттерфляй, в координации движений рук, ног на задержке дыхания.</p> <p>3. Продолжить обучение нырянию в длину.</p> <p>4. Продолжить обучение позиций «на спине», «группировка», «с ногой, согнутой в колене».</p> | <p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация движений ногами, как при плавании баттерфляем, в и.п. – стоя 2. Имитация движений руками, как при плавании баттерфляем. 3. Имитация движений способом баттерфляй, в координации движений рук и ног (2 удара ногами, 1 гребок руками). <p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Различные виды передвижений. 2. Плавание с помощью движений ногами, как в баттерфляе <ol style="list-style-type: none"> 1) с доской. 2) с гребком обеими руками до бедер. 3. Имитация движений способом баттерфляй, в координации движений рук и ног (2 удара ногами, 1 гребок руками), стоя в наклоне у бортика. 4. Ныряние в длину, оттолкнувшись от бортика бассейна. Ноги работают кролем, руки брассом. 5. Плавание способом баттерфляй, в координации на задержке дыхания (2 удара ногами, 1 гребок руками). 6. Из позиции «на спине» сгибая ногу принять позицию «с ногой, согнутой в колене». Упражнение выполняется с помощью партнера, который удерживает под пятку горизонтальной ноги. 7. Отработка позиции «группировка» на месте, под счет. 8. Позиция «на спине» (Игра «Кто дольше пролежит в и.п. «на спине»). 9. Многократные выдохи в воду. 10. Ныряние в длину, оттолкнувшись от бортика бассейна. Ноги работают брасс, руки вытянуты вверх. 11. Игра «Мельник на мельнице». | |
| 2 | «Группировка» | 25 - 30 мин | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику движения ногами, как при плавании баттерфляем. 2. Обучать технике плавания способом баттерфляй, в | <p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Волна». 2. Имитация техники плавания способом баттерфляй, в координации с движений рук и ног. <p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. | Ласты |

| | | | | | | |
|---|-------------|-------------|---|---|---|--|
| | | | | <p>координации движений рук, ног на задержке дыхания.</p> <p>3. Повторение умения перемещаться стандартным и обратным гребками.</p> <p>4. Продолжить обучение позиций «на спине», «группировка», «с ногой, согнутой в колене».</p> | <p>2. Плавание с помощью движений ногами, как при плавании баттерфляем, в ластах, с доской (1 удар ногами сильный, 2 - слабый).</p> <p>3. Плавание стандартным гребком до противоположного бортика бассейна, назад обратным гребком.</p> <p>4. Плавание способом баттерфляй, в координации на задержке дыхания.</p> <p>5. Самостоятельное принятие позиции «на спине» и продержаться 1 -12с.</p> <p>6. Упр. выполняется на месте, под счет. И.п. - «на спине» 1 -8с, на 1 -8с. Принять позиции «с ногой, согнутой в колене», на 1 -8с зафиксировать эту позицию, на 1-8с.и.п.</p> <p>7.. И.п. – сед упор сзади, на 1 -8с. Принять позиции «группировка», на 1-8с зафиксировать эту позицию, на 1 -8с.и.п.</p> <p>8. Игра «Мельник на мельнице».</p> | |
| 3 | «Пропеллер» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Повторить технику движения ногами, как при плавании баттерфляем.</p> <p>2. Повторить технику плавания способом баттерфляй, в координации движений рук, ног на задержке дыхания.</p> <p>3. Обучать умению, перемещаться «пропеллером» и «обратным пропеллером»</p> <p>4. Повторение плоского гребка.</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений ногами, как при плавании баттерфляем, в и.п. – наклон.</p> <p>2. Имитация движений способом баттерфляй, в координации движений рук и ног (2 удара ногами, 1 гребок руками).</p> <p>3. Имитация гребка «пропеллер». Руки за головой, выполнять стандартный гребок.</p> <p>4. Имитация гребка «обратный пропеллер». Руки за головой, выполнять обратный гребок.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Плавание с помощью движений руками, как в баттерфляе, ногами, как в кроле.</p> <p>3. Упр. «Насос».</p> <p>4. Плавание пропеллером. Упражнение выполняется в парах, с поддержкой партнера за стопы и поясницу.</p> <p>5. Плавание обратным пропеллером. Упражнение выполняется в парах, с поддержкой партнера за стопы и поясницу.</p> <p>6. Самостоятельное принятие позиции «на спине» и продержаться 1 -12с.</p> | |

| | | | | | | |
|---|---------------------|-------------|---|--|--|-------|
| | | | | | <p>7. Упр. выполняется на месте, под счет. И.п. - «на спине» 1 -8с, на 1 -8с. Принять позиции «с ногой, согнутой в колене», на 1 -8с зафиксировать эту позицию, на 1-8с.и.п.</p> <p>8. И.п. – сед упор сзади, на 1 -8с. Принять позиции «группировка», на 1-8с зафиксировать эту позицию, на 1 -8с.и.п.</p> <p>9. Свободное купание 3 минуты.</p> | |
| 4 | «Подводное царство» | 25 - 30 мин | 1 | <p>«День развлечений»</p> <p>1. Совершенствовать технику плавания способом брассом, в координации.</p> <p>2. Совершенствовать технику плавания способом баттерфляй, в координации, в ластах (эстафеты). 3. Повторение умения перемещаться стандартным и обратным гребками.</p> | <p>На суше: 1. Имитация движений ногами, как при плавании брассом, в координации. 2. Имитация движений способом баттерфляй, в координации. В воде: 1. Разминка. 2. Эстафета: плыть брассом, в координации, обратно брасс на спине. 3. Эстафета: плыть баттерфляем, в координации, в ластах, назад «волна на спине». 4. Игра «Кто дольше просидит под водой?». 5. Эстафета: плыть стандартным гребком, обратно кроль на груди. 6. Эстафета: плыть обратным гребком, обратно кроль на спине. 7. Игра «Водяной и Русалки». Водящий - Водяной, догоняет Русалок. Пойманные Русалки выполняют выпрыгивания из воды – 5 раз.</p> | Ласты |

Март

Задачи:

1. Повторить технику плавания способом кроль на груди.
2. Повторить технику плавания способом кроль на спине.
3. Повторить технику плавания способом баттерфляй.
4. Повторить технику плавания способом брасс.
5. Ознакомить с комплексным плаванием.
6. Обучать, умению принимать позицию «на груди».
7. Ознакомить с позициями: «Фламинго» и «Угол вверх одной».
8. Повторение позиций «группировка», «на спине», «согнутая нога» в позиции «на спине».
9. Повторение умению перемещаться стандартным и обратным гребком.
10. Повторение ныряния в длину.
11. Обучать умению, перемещаться пропеллером и обратным пропеллером.

| № | Тема | Длительность | Кол-во | Задачи | Содержание занятия. | Используемый материал и оборудование |
|---|----------|--------------|--------|--|--|--------------------------------------|
| 1 | «Гребки» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Совершенствовать технику плавания брасс в координации.</p> <p>2. Совершенствовать технику плавания</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация техники плавания кроля на груди и кроля на спине в координации.</p> <p>2. Имитация гребка пропеллер.</p> <p>И.п. – стоя, руки вверх,</p> | «Сокровища», плавательные круги |

| | | | | | | |
|---|------------|-------------|---|---|--|----------------------|
| | | | | <p>баттерфляй в координации. 3. Повторить позиций «группировка», «на спине», «с ногой, согнутой в колене». 4. Повторить умение, перемещаться пропеллером и обратным пропеллером</p> | <p>работают обратным гребком (за головой). 3. Имитация гребка обратный пропеллер. И.п. – стоя, руки вверх, работают стандартным гребком (за головой). <u>В воде:</u> 1. Разминка – различные виды передвижения по дну бассейна, с различными движениями рук, со сменой темпа. 2. Плавание кролем на груди в координации, в ластах. 3. Ныряние в длину, руки вверх, ноги кроль. «Пронырни под игрушкой!». 4. Лежа на спине, зацепившись стопами за сливной желоб. Имитация гребка пропеллер, руки вверх, работают обратным гребком (за головой). 5. Упр.4, но с поддержкой партнера за стопы и поясницу. 6. Игра «Кто дольше просидит под водой?». 7. Лежа на спине, зацепившись стопами за сливной желоб. Имитация гребка обратный пропеллер, руки вверх, работают стандартным гребком (за головой). 8. Упр.7, но с поддержкой партнера за стопы и поясницу. 9. Плавание кролем на спине в координации. 10 Игра «Водолазы»</p> | |
| 2 | «Вращение» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Ознакомить с комплексным плаванием. 2. Повторить умение перемещаться стандартным и обратным гребком. 3. Повторить ныряния в длину, «оборота назад в позиции группировка», «вращение в группировке».</p> | <p><u>На суше:</u> 1.Имитация техники плавания: 1) баттерфляй. 2) кроль на спине. 3) брасс. 4) кроль на груди. <u>В воде:</u> 1. Разминка – различные виды передвижения по дну бассейна, с различными движениями рук, со сменой темпа. 2. Комплексное плавание. 3. Ныряние в длину, руки вверх, ноги работают брассом. 4. Плавание стандартным гребком, доплыв до противоположного бортика принять позицию «группировка», затем</p> | Игрушки для плавания |

| | | | | | | |
|---|------------|-------------|---|--|--|--|
| | | | | | <p>выполнить оборот вперед. Фигура «вращение в группировке».</p> <p>5. Нырание в длину руки брасс, ноги и туловище баттерфляй.</p> <p>6. Плавание обратным гребком, доплыв до противоположного бортика принять позицию «группировка», затем выполнить оборот назад. Фигура «оборот назад в группировке».</p> <p>7. Комплексное плавание, работая ногами, плавательная доска в руках.</p> <p>8. Лежа на груди, зацепившись стопами за сливной желоб или дорожку. Ноги вместе, стопы оттянуты. Лицо опущено в воду. Руки у бедер. Выполнять плоские гребковые движения, в стороны.</p> <p>9. Фигура «Вращение в группировке».</p> <p>10. Свободное купание.</p> | |
| 3 | «Фламинго» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Совершенствовать технику плавания с помощью движений ногами: баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди.</p> <p>2. Повторение умению перемещаться стандартным и обратным гребком.</p> <p>3. Обучать, умению принимать позицию «на груди».</p> <p>4. Ознакомить с фигурами и позициями: «Фламинго» и «Угол вверх одной».</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация техники движений ног:</p> <p>1) баттерфляй.</p> <p>2) кроль на спине.</p> <p>3) брасс</p> <p>4) кроль на груди.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижения по дну бассейна, с различными движениями рук, со сменой темпа.</p> <p>2. Плавание с помощью движений ног</p> <p>1) баттерфляй.</p> <p>2) кроль на спине.</p> <p>3) брасс.</p> <p>4) кроль на груди.</p> <p>3. Игра «Кто дольше просидит под водой?».</p> <p>4. Плавание стандартным гребком, назад обратным.</p> <p>5. Лежа на груди, зацепившись стопами за сливной желоб или дорожку. Ноги вместе, стопы оттянуты. Лицо опущено в воду. Руки у бедер. Выполнять плоские гребковые движения, в стороны.</p> <p>6. То же, но с помощью партнера за стопы.</p> | |

| | | | | | | |
|---|------------|-------------|---|---|--|--|
| | | | | | <p>7. Комплексное плавание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) баттерфляй. 2) кроль на спине. 3) брасс. 4) кроль на груди. <p>8. Фигура «Угол вверх». («Балетная нога»).</p> <p>9. Из и.п. лежа на спине, зацепившись стопами за сливной желоб. Сгибая ноги, принять позицию «группировка». Следить, чтобы стопы и колени, находились на одном уровне, колени прижаты к груди, голова смотрит в потолок. Выпрямить ногу, прижав к согнутой ноге – позиция «Фламинго», затем упражнение закончить в обратном порядке. Упражнение можно выполнять под счет (стук), а также удерживая спортсменку за вертикальную ногу.</p> <p>10. Игра «Рыбаки и рыбки».</p> | |
| 4 | «Водолазы» | 25 - 30 мин | 1 | <p>«День развлечий»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить технику плавания всеми способами плавания. А так же технику плавания способом баттерфляй с помощью движений ногами (в ластах). 2. Содействовать развитию задержки дыхания. 3. Повторение умения перемещаться пропеллером и обратным пропеллером. | <p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация техники плавания в координации: <ol style="list-style-type: none"> 1) баттерфляй. 2) кроль на спине. 3) брасс. 4) кроль на груди. <p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – различные виды передвижений. 2. Эстафета «Быстрые дельфины» - плавание с помощью движений ногами, как в баттерфляе (в ластах). До противоположного бортика бассейна на груди, назад на спине. 3. Игра «Водолазы». 4. Плыть, до противоположного бортика на спине попеременно работая ногами брассом, назад пропеллером. 5. Эстафета «Комплексное плавание» - первый плывет баттерфляем, второй – кролем на спине. Третий – брассом, четвертый – кролем на груди и.т.д. 6. Эстафета. Плыть, до противоположного бортика на | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | грудь попеременно работая ногами брассом, назад обратным пропеллером. | |
|--|--|--|--|--|---|--|

Апрель.

Задачи:

1. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.
2. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами брасс и баттерфляй.
3. Совершенствовать плавание с помощью движений рук кролем на груди и на спине.
4. Совершенствовать плавание с помощью движений рук брасс и баттерфляй.
5. Совершенствовать технику комплексного плавания.
6. Повторение «вращения в группировке», «оборота назад в группировке», «угол вверх одной поочередно», «оборота вперед в группировке».
7. Повторение умения, принимать позиции: «фламинго», «Угол вверх одной ногой», «группировка», «на спине», «на груди», «с ногой, согнутой в колене».
8. Повторить умение передвигаться стандартным и обратным, пропеллером и обратным пропеллером.
9. Обучать плоскостной композиции.
10. Повторение ныряния в длину.

| № | Тема | Длительность | Кол-во | Задачи | Содержание занятия. | Используемый материал и оборудование |
|---|------------|--------------|--------|---|--|--------------------------------------|
| 1 | «Вращение» | 25 - 30 мин | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику плавания с помощью движений ногами кролем на груди. 2. Совершенствовать технику плавания с помощью движений ногами кролем на груди. 3. Повторение ныряния в длину. 4. Повторить умения принимать позиции: «фламинго», «Угол вверх одной ногой», «группировка», «на спине», «на груди», «с ногой, согнутой в колене». | <p><u>На суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация движений ногами, как при плавании кролем сидя на полу. <p><u>В воде:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – различные виды передвижений. 2. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди: <ol style="list-style-type: none"> 1) с доской. 2) «торпеда». 3) в ластах. 3. Плавание до противоположного бортика бассейна пропеллером, назад обратным пропеллером. 4. Плавание стандартным гребком в «группировке». 5. Плавание обратным гребком в «группировке». 6. Плавание с помощью движений ногами кролем на спине с доской. 7. Плавание стандартным гребком «с ногой, согнутой в колене». 8. На месте, под счет. <ol style="list-style-type: none"> 1) Фигура «вращение в | |

| | | | | | | |
|---|-------------|-------------|---|--|---|--------------|
| | | | | | <p>группировке».</p> <p>2) Оборот вперед в группировке.</p> <p>3) Оборот назад в группировке.</p> <p>4) Угол вверх одной, поочередно.</p> <p>9. Плавание с помощью движений ногами кролем на спине в ластах.</p> <p>10. На месте, под счет и самостоятельно повторение позиций:</p> <p>1) «на спине».</p> <p>2) «на груди»</p> <p>3) Удержание позиции «фламинго».</p> <p>11. Игра</p> | |
| 2 | «Буксир» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Совершенствовать технику плавания с помощью движений руками кролем на груди.</p> <p>2. Совершенствовать технику плавания с помощью движений руками кролем на спине.</p> <p>3. Повторить ныряния в длину.</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация движений руками кролем на груди.</p> <p>2. Имитация движений руками кролем на спине.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижений, ОРУ в воде.</p> <p>2. Упражнение «на буксире» - с помощью движений руками кролем на груди, с доской в ногах. Партнер толкает за ноги.</p> <p>3. Плавание до противоположного бортика бассейна пропеллером, назад обратным пропеллером.</p> <p>4. Плавание стандартным гребком в «группировке» до противоположного бортика, ныряние в длину работая ногами брассом, руки вверх.</p> <p>5. Плавание обратным гребком в «группировке» до противоположного бортика, назад ныряние в длину с движениями ногами кролем, руками брассом.</p> <p>6. Ныряние дельфином в ластах, руки правая у бедра, левая вверх.</p> <p>7. Упр. «на буксире» - с помощью движений руками кролем на спине, с доской в ногах. Партнер толкает за ноги.</p> <p>8. Композиция под счет.</p> <p>9. Свободное плавание 3 минуты</p> | |
| 3 | «Сокровища» | 25 - 30 | 1 | 1. Совершенствовать | <u>На суше:</u> | «Сокровища», |

| | | | | | | |
|---|-------------------|-------------|---|---|--|-------|
| | | мин | | <p>технику плавания с помощью движений руками брассом.</p> <p>2. Совершенствовать технику плавания с помощью движений руками баттерфляем.</p> <p>3. Повторение «вращения в группировке», «оборота назад в группировке», «угол вверх одной поочередно», «оборота вперед в группировке»</p> | <p>1. Имитация движений руками, стоя в наклоне.</p> <p>2. Имитация движений руками баттерфляем.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижений, ОРУ в воде.</p> <p>2. Плавание с помощью движений руками, как в брассе, ногами дельфином (в ластах).</p> <p>3. Плавание, до противоположного бортика стандартным выполняя под счет фигуру «вращение в группировке», назад обратным пропеллером.</p> <p>4. Плавание стандартным гребком в «угол вверх одной поочередно» до противоположного бортика, назад обратный гребок.</p> <p>5. Плавание с помощью движений руками, как в дельфине, ногами как в кроле (в ластах).</p> <p>6. На месте. Фигуры: «вращения в группировке», «оборота назад в группировке», «угол вверх одной поочередно», «оборота вперед в группировке».</p> <p>7. Композиция под счет.</p> <p>8. Игра «Найди сокровища».</p> | ласты |
| 4 | «Наши достижения» | 25 - 30 мин | 1 | Проверить успеваемость воспитанников о программе и анализ результатов | Открытое занятие по синхронному плаванию | |

Май.

Задачи:

1. Обучать технике плавания кролем на груди с согнутым локтем
2. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.
3. Совершенствовать плавание с помощью движений ногами брасс и баттерфляй.
4. Совершенствовать плавание с помощью движений рук кролем на груди и на спине.
5. Совершенствовать плавание с помощью движений рук брасс и баттерфляй.
6. Совершенствовать технику комплексного плавания.
7. Обучать спадку в воду.
8. Закрепление умения выполнять вдох через сторону в плавании кролем на груди.
9. Повторение плавания комплексом.
10. Повторение и закрепление продвигающих гребков: стандартный, обратный, пропеллер, обратный пропеллер, плоского гребка.

11. Повторение позиций: «группировка», «фламинго», «угол вверх одной», «согнутая нога» в позиции «на спине», «на груди».

12. Продолжить обучение простейшим фигурам: «угол вверх одной поочередно», «оборот вперед в группировке», «оборот назад в группировке», «вращение в группировке».

13. Повторение и закрепление ныряния в длину.

| № | Тема | Длительность | Кол-во | Задачи | Содержание занятия. | Используемый материал и оборудование |
|---|------------|--------------|--------|--|--|--------------------------------------|
| 1 | «Карусель» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Совершенствовать умение выполнять вдох через сторону в плавании кролем на груди.</p> <p>2. Повторение и закрепление ныряния в длину.</p> <p>3. Повторение передвижений: стандартным, обратным, пропеллером, обратным пропеллером</p> <p>4. Повторить простейшие фигуры: «угол вверх одной поочередно», «оборот вперед в группировке», «оборот назад в группировке», «вращение в группировке»</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация вдоха через сторону, как при плавании кролем на груди.</p> <p>1) с движением ног (лежа на полу, одна рука вверх, другая у бедра. Вдох в сторону прижатой руки.</p> <p>2) Упр. 1. В и.п. – наклон, но в согласовании с движениями руками кролем.</p> <p>3) Упр. 1, но в полной координации движений рук, ног и дыхания.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижений.</p> <p>2. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполнять в сторону гребущей руки.</p> <p>3. То же, но другой рукой.</p> <p>4. Плавание кролем на груди в координации, вдох выполнять через 3 цикла.</p> <p>5. Ныряние брассом до противоположного бортика, обратно стандартный гребок в группировке.</p> <p>6. Плавание пропеллером до противоположного бортика, назад обратным пропеллером.</p> <p>7. Плавание, до противоположного бортика обратным в позиции «группировка», назад ныряние дельфином.</p> <p>6. На месте. Фигуры: «вращения в группировке», «оборота назад в группировке», «угол вверх одной поочередно», «оборота вперед в группировке».</p> | |

| | | | | | | |
|---|-------------|-------------|---|---|---|-----------------------|
| | | | | | 7. На месте: и.п. «на спине», «фламинго», «на груди». 8. Игра «Карусель». | |
| 2 | «Чебурашка» | 25 - 30 мин | 1 | 1. Обучить технике плавания, с помощью движений руками кролем на груди и кролем на спине, с согнутым локтем. 2. Повторить технику спад в воду. 3. Повторение позиций: «группировка», «фламинго», «угол вверх одной», «согнутая нога» в позиции «на спине», «на груди». | <u>На суше:</u> 1. Выпрыгивания вверх. <u>В воде:</u> 1. Разминка – различные виды передвижений. 2. Плавание, с помощью движений ногами кролем, руки дельфином на спине. 3. Плавание, с помощью движений ногами кролем, руки брассом на груди. 5. Игра «Самолет». С бортика бассейна выполнить прыжок, руки в стороны. 6. Игра «Чебурашка». Прыжок, держа руки на затылке. 7. Свободное купание 3 минуты | |
| 3 | «Русалка» | 25 - 30 мин | 1 | 1. Повторить технику плавания кролем на груди, с помощью движений руками и в полной координации, с согнутым локтем. 2. Повторить технику плавания кролем на спине, с помощью движений руками и в полной координации, с согнутым локтем. 3. Повторение передвижений: стандартным, обратным, пропеллером, обратным пропеллером. | <u>На суше:</u> 1. Имитация техники плавания кролем на груди, с помощью движений руками и в полной координации, с согнутым локтем, стоя в наклоне. 2. Имитация техники плавания кролем на спине, с помощью движений руками и в полной координации, с согнутым локтем, стоя в наклоне. <u>В воде:</u> 1. Разминка – различные виды передвижений. 2. Плавание кролем на груди, с помощью движений руками, с согнутым локтем в сочетании с дыханием через сторону. 3 . Плавание кролем на груди, полной координации, с согнутым локтем в сочетании с дыханием через сторону. 4. До противоположной стороны бассейна стандартный, назад обратный. 5. Плавание кролем на спине, полной координации, с согнутым локтем. 6. До противоположной стороны бассейна пропеллер, назад обратный пропеллер. 7. Спад в воду из положения, сидя на бортике. 8. Спад в воду из положения, | «Сокровища Русалочки» |

| | | | | | | |
|---|--------------------|-------------|---|--|---|--|
| | | | | | <p>приседа на бортике.</p> <p>9. Плавание кролем на спине, с помощью движений руками, с согнутым локтем</p> <p>10. Игра «Найди сокровища Русалки».</p> | |
| 4 | «День развлечения» | 25 - 30 мин | 1 | <p>1. Контроль техники способов плавания: дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди.</p> <p>2. Контроль техники передвижений гребками синхронного плавания</p> <p>3. Повторить прыжок в воду.</p> | <p><u>На суше:</u></p> <p>1. Имитация техники плавания следующими способами плавания: дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди.</p> <p><u>В воде:</u></p> <p>1. Разминка – различные виды передвижений.</p> <p>2. Контрольное плавание (по 1 бассейну, каждым способом).</p> <p>1) дельфин;</p> <p>2) кроль на спине;</p> <p>3) брасс;</p> <p>4) кроль на груди.</p> <p>3. Эстафета. Плыть кролем на груди, на середине выполнить кувырок вперед через канат, финишировать кролем на груди.</p> <p>4. Контрольное плавание гребками, по 1 бассейну, каждым:</p> <p>1) стандартный;</p> <p>2) обратный;</p> <p>3) пропеллер;</p> <p>4) обратный пропеллер.</p> <p>5. Игра «Прыгни в обруч вниз ногами».</p> <p>6. Свободное купание.</p> | |

Разминка на суше

(занятия 1- 7)

1. Обычная ходьба по камушкам (20 с).
2. «Я плыву» - наклонив туловище вперед, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
4. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2- вернуться в и.п. (6 р).
5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперед, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох (6 р).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом (4-6 р).
8. Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 8 – 14)

1. Ходьба обыкновенная по камушкам(10 с).

2. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).
3. «Я плыву» (8-10 махов).
4. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
6. Приседание «Поплавок» (6 р).
7. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.
8. Ходьба (в бассейн).

(занятия 15 –21)

1. Ходьба – обычная по камушкам(15 с).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).
8. Ходьба.

(занятия 22 – 28)

1. Ходьба по камушкам (15 с).
2. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).
3. «Я плыву» (10 – 12 движений).
4. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180⁰ вправо-влево в прыжке (8 р).
5. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком (6 р).
6. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
7. Прыжки (ноги скрестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
8. Упражнение на дыхание
9. Ходьба.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Перечень игрушек :

1. Нудлсы (палки для акваэробики) 11
2. Ворота 2
3. Волейбольная сетка с мячом 1
4. Корзина с мячом и кольцебросом 1
5. Пиратский корабль 1
6. Горка 2
7. Мячи для сухого бассейна 100
8. Гантели 10 пар

9. Надувные круги 8
10. Доски 20
11. Черепаха 1
12. Ласты 16
13. Трубки 10
14. Лопатки 10
15. Кораблики 12
16. Нарукавники 8
17. Мячи колючие 10
18. Магнитофон 1
19. Крокодильчики 10
20. Трубочки, стаканчики, гель по количеству детей
21. Разные тонущие игрушки 10-пласт. 18-резин
22. Флажки разноцветные 4

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности работников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Помещения и специальные приспособления:

- две ванны бассейна
- раздевалки, оборудованные вешалками, скамейками;
- специальные шкафчики и полки для инвентаря:

3.5. Финансовые условия реализации Программы

Реализация программы осуществляется на средства родителей.

3.6. Режим дня и распорядок

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Срок реализации программы – 2 года

Формы и режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю.

Форма проведения занятий – групповая с четко выраженным индивидуальным подходом.

Структура занятия

1. Организационные действия:
 - Режим проветривания;
 - Сбор детей;
 - Подготовка к занятию;
 - Сопровождение детей к месту занятия;
2. Организационный момент (построение, объявление темы)
3. Разминка
4. Занятие на воде
5. Выход из воды
7. Сопровождение детей в группу
8. Консультация для родителей, в том числе – индивидуально

3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Закон РФ «Об образовании»,

2. Типовое положение о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233),
3. Нормативные документы Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.),
4. Письмо Минобразования России от 11.12.2006г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

3.8. Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н, Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта: Учебник для студентов вузов/издательский центр «Академия», 2003. – 320с.
2. Булгакова Н.Ж. Учебник для пед. фак. Ин-тов физ. Культ. /Под ред. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288с., ил.
3. Ванюшин Ю.С. Физиология физических упражнений и спорта. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры педагогических вузов/Казань: издательство КГПУ, 2004. – 134с.
4. Викулов А.Д. плавание: учеб. Пособие. ВУЗов – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-367с.
5. Кенеман А.В.; Под. Ред. Осокиной Т.И. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1988.- 239с.:ил.
6. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студентов высших и средних. Учеб. завед. Под. Ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 320с



Пронумеровано и прошито 33 листов
(миллиметров)
Заведующий МАДОУ «Детский сад №98
«Планета детства»

Н.Г. Алфова
«31» августа 2022 г.

