УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №29 «Ладушка»
_____ Чуканова Л.А.
Приказ № -27 ПДОУ от 01 октября 2024г

Программа

физкультурно-оздоровительного кружка

по плаванию

«Дельфин»

Направление:

физическое развитие дошкольников

(для детей 4-7)

Руководитель:
инструктор по физкультуре
Матвеева Н.В.

Пояснительная записка

В настоящее время отличается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важное значение имеет раннее обучение детей плаванию.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Актуальность.

Создание данного кружка привело не только за не достаточное количество практических часов, но и продиктованы нарастающей гиподинамией, большим процентом часто болеющих детей, и прежде всего жизненной необходимостью этого навыка для всех людей и особенно для детей. Нет надобности указывать на значительное количества несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать и большой процент их падает на детей.

Плавание, купание, игры в воде способствуют оздоровлению детей. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее окажется положительное воздействие плавания на развитие детского организма. Если детей с ранних лет научить владеть собой в водной среде; уметь свободно держаться на поверхности воды, проплывая небольшие расстояния, то многие тысячи детских жизней будут ограждены от возможного несчастья.

Игры в воде являются наиболее эффективным средством начального обучения плаванию. Они формируют у детей самые первые, необходимые для плавания движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью игр у детей воспитываются воля, характер, чувство товарищества, коллективизма. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они одновременно развивают и моторную и психическую сферы деятельности ребенка.

Основная **цель обучения плаванию дошкольников** заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию и в обеспечении всесторонней физической

подготовки. Купание, плавание, игры на воде – одни из самых полезных видов физических упражнений, поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Средний возраст

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различное задание, ходить по дну бассейна выполняя различные задания, движения гребковые руками-вперед, назад, в наклоне; прыгать с продвижением вперед, погружаться в воду в парах и самостоятельно, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, выполнять скольжение с поддержкой и без нее.
3. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старший возраст

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.
3. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Методы и приемы работы с детьми в непосредственно кружковой деятельности:

1. Словесные:

- описание
- объяснение упражнений
- пояснение
- распоряжение
- команда
- рассказ
- беседа
- название упражнений.

2. Наглядные:

- показ
- имитация

- звуковые и зрительные ориентиры
- использование наглядных пособий.

3. Практические:

- упражнения
- конкретные задания
- игровые приемы
- поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы.

Необходимые условия реализации программы:

1. Спортивный зал
2. Бассейн
3. Спортивное оборудование
4. Резиновые игрушки, плавательные доски для бассейна.

Ожидаемые результаты:

Средний возраст:

Уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек. ;

Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;

Уметь выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

Старший возраст:

Уметь выполнять многократные выдохи в воду;

Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);

Уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.

Календарно – тематическое планирование по плаванию
средний возраст

ОКТЯБРЬ

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задача	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Ознакомление с водой	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	*На суше:* побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. *В воде:* войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Знакомство с сопротивлением воды	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	*На суше:* ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». *В воде:* войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко	мелкие плавающие предметы

			поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами.	
III неделя	Свойства воды	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	*На суше:* ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте. *В воде:* войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.	плавающие игрушки
IV неделя	Передвижение в воде	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	*На суше:* чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. *В воде:* самостоятельно войти в воду, окунутся. Ходьба,	яркие резиновые игрушки

			загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками.	

НОЯБРЬ

I неделя	«Брызги»	Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	*На суше:* ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик). *В воде:* самостоятельно войти в воду; ходьба и бег вдоль бассейна; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые игрушки
II неделя	Погружение лица в воду	Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду.	*На суше:* ходьба по кругу, держась за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени. *В воде:* войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по	яркие плавающие игрушки

			кругу, держась за обруч, наклониться, опустить лицо в воду. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками.	
III неделя	Погружение лица в воду	Продолжать приучать погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений.	*На суше:* ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меняя направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч. *В воде:* самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения со сменой направления. Стоя в кругу – наклоны лица в воду; приседания до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками.	яркие плавающие игрушки
IV неделя	Горизонтальное положение в воде	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении.	*На суше:* ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами. *В воде:* войти в воду самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти	яркие плавающие игрушки

			себе пару». Приседание в парах. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках. Самостоятельные игры с игрушками.	

ДЕКАБРЬ

I неделя	Горизонтальное положение в воде	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	*На суше:* ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед. *В воде:* войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку»	резиновые игрушки
II неделя	Движение ногами	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде.	*На суше:* ходьба, бег, приседания в парах, прыжки с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз	резиновые мячики диаметром 6-8 см.

			попеременно. *В воде:* войти в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом.	
III неделя	Движение ногами в упоре лежа	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем.	*На суше:* ходьба, бег парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках. *В воде:* войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принять упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади.	резиновые мячики диаметром 6-8 см.

			Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом.	
IV неделя	Вдох и выдох	Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	*Н суше:* ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу. *В воде:* войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками.	плавающие резиновые игрушки

ЯНВАРЬ

I -II неделя	Каникулы			
III неделя	Вдох и выдох	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать	*На суше:* повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз	плавающие резиновые игрушки

		выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	попеременно. *В воде:* войти в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками.	
IV неделя	Погружение лица в воду	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде.	*Н суше:* легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем. *В воде:* войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами.	резиновые мячи диаметром 25-30 см.

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Погружение в воду с головой	Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать	*На суше:* ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом	резиновые игрушки

		дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде.	руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны». *В воде:* самостоятельно войти в воду; игра «принеси игрушку»; дуть на плавающие игрушки; стоя в кругу, взявшись за руки – приседания с погружением головы под воду; упражнение «Спрячемся под воду». Выдох в воду пробовать делать. Самостоятельные игры с игрушками.	
II неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	*На суше:* легкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики». *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями руками; стоя у бортика – дуть на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду – выдох в воду. Игра «Переправа».	плавающие резиновые игрушки
III неделя	Выдох в воду	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать	*На суше:* повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела».	маленькие резиновые игрушки

		безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения.	*В воде:* войти самостоятельно в воду, самостоятельно окунуться, приседания погружаясь в воду с головой, и выпрыгивание из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперед. Игра «Карусели». Самостоятельные игры с предметами.	
IV неделя	Погружение в воду и выдох	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание.	*Н суше:* легкий бег, ходьба; вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги». *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду.	плавающие игрушки

МАРТ

I неделя	Погружение в воду в парах	Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять	*На суше:* ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на	маленькие плавающие резиновые игрушки

		навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно.	месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе. *В воде:* войти в воду, окунуться; ходить и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.	
II неделя	Лежание на воде с поддержкой	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	*На суше:* легкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.	яркие плавающие игрушки
III неделя	Всплывание и лежание на воде	Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный	*На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.	плавающие резиновые игрушки

		вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде.	*В воде:* войти в воду, окунуться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку», попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». Произвольные игры..	
IV неделя	Всплывание и лежание на воде	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.	*Н суше:* выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавание кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. *В воде:* войти в воду, окунуться до шеи, до подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси игрушку». Произвольные игры в воде.	плавающие игрушки

АПРЕЛЬ

I неделя	Лежание на воде	Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать	*На суше:* ходьба и легкий бег, положение «Стрела»; приседания обхватив колени	тонущие маленькие игрушки; резиновые

		лицо в воду; создавать условия для безопорного положения в воде.	руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. *В воде:* войти в воду, окунуться; «поймай игрушку»; опустить голову сделать выдох в воду «Веселые пузыри»; упражнение «Ляг на руки». Пробовать лежать на воде, держась за бортик. Игра «Крокодилы на охоте» - доставать игрушки со дна бассейна. Свободное плавание.	плавающие игрушки
II неделя	Открывание глаз в воде	Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах.	*На суше:* игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки» *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; сделать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками.	тонущие игрушки
III неделя	Скольжение	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с	*На суше:* ходьба, бег. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с	тонущие игрушки, резиновые плавающие игрушки

		помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду	дыханием; игра «Найди себе пару». «Цапли». *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры.	
IV неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	*У*пражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».	плавающие и тонущие игрушки

МАЙ

I неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности.	
II неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа		

Календарно – тематическое планирование по плаванию старший дошкольный возраст

неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя

деятельность	I	I	I	I
октябрь	Правила поведения в бассейне	Преодоление сопротивления воды	Передвижение в воде парами	Погружение в воду
ноябрь	Погружение в воду с головой	Погружение в воду с головой	Выдох в воду	Вдох и выдох в воду
декабрь	Лежание на воде	Лежание на воде	Скольжение	Скольжение на груди
январь	Каникулы	Каникулы	Скольжение на груди	Скольжение на спине с поддержкой
февраль	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на спине	Скольжение на груди с выдохом	Скольжение на груди с выдохом
март	Скольжение на спине	Скольжение с отталкиванием	Скольжение с предметом в руках	Скольжение с предметом в руках
апрель	Скольжение на груди с движением ног	Скольжение с движением ног	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Скольжение с предметом в руках с движением ног
май	Закрепление материала	Закрепление материала		

ОКТЯБРЬ

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия

I неделя	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	*На суше:* провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания *В воде:* самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	*На суше:* ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. *В воде:* войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги»,	плавающие игрушки

			«Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.	
III неделя	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	*На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики». *В воде:* войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые плавающие игрушки
IV неделя	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. *В воде:* войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение	плавающие игрушки

			в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.	

НОЯБРЬ

I неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	*На суше:* ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед *В воде:* войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	*На суше:* упражнения из предыдущей деятельности. *В воде:* войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду.	тонущие маленькие игрушки

			Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	
III неделя	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	*На суше:* легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. *В воде:* войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.	резиновые мячи диаметром 15-17 см.
IV неделя	Вдох и выдох в воду	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	*На суше:* положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. *В воде:* войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

			доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.	

ДЕКАБРЬ

I неделя	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	*На суше:* легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду. *В воде:* войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки
II неделя	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	*На суше:* ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. *В воде:* войти в воду; погрузится с головой,	

			сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	*На суше:* легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. *В воде:* войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.	тонущие мелкие предметы
IV неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	*На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя	мелкие предметы тонущие

			парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.	

ЯНВАРЬ

I неделя		Каникулы		
II неделя		Каникулы		
III неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	*На суше:* ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. *В воде:* войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Скольжение на спине с поддержкой	Продолжать знакомить со скольжением на спине с	*На суше:* бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на	плавающие игрушки

		поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	двух ногах с хлопками над головой. *В воде:* войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Всплывание и лежание на воде на груди.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем.	*На суше:* бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». *В воде:* войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки
II	Всплывание	Учить детей	*На суше:* ходьба,	резиновые

неделя	и лежание на воде на спине.	всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	мячи диаметром 16-20 см.
III неделя	Скольжение на груди с выдохом	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	*На суше:* ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». *В воде:* войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность;	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки

			скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».	
IV неделя	Скольжение на груди с выдохом.	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде.	*На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. *В воде:* войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки

МАРТ

I неделя	Скольжение на спине	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	*На суше:* легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». *В воде:* войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы	тонущие мелкие игрушки

			веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	
II неделя	Скольжение с отталкиванием	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	*На суше:* легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.	мягкие тонущие игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность	*На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами удержания	плавательные доски, плавающие игрушки.

		действий.	плавательной доски. *В воде:* войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.	
IV неделя	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	

АПРЕЛЬ

I неделя	Скольжение на груди с движением ног	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	*На суше:* легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». *В воде:* зайти в воду, окунуться:	доски плавательные, игрушки плавающие.

			выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	
II неделя	Скольжение с движением ног	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду.	*На суше:* перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в	*На суше:* повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. *В воде:* войти, окунуться с головой. Подныривание в	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.

		пространстве.	обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	
IV неделя	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

МАЙ

I неделя		Закрепление пройденного материала	*В воде:* «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки.
II неделя		Закрепление пройденного материала	*В воде:* «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри».	мелкие тонущие игрушки, плавательные доски.

РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

для детей среднего, старшего дошкольного возраста

1. *УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ*

№		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
	Недели месяца	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**
1.	Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох **«Гудок»** выполняя выдох **«Гудок»** сесть на дно.	+ +	+ +					+	+		+		+ +			+		+	
2.	И.П.- упор, лежа. Опустить лицо, выдох – **«Киты»**; тоже, продвигаясь на руках – **«Киты поплыли»**.	+ +	+ +					+	+			+		+		+		+	
3.	И.П.- упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – **«Подводная лодка».**			+ +				+	+						+		+		
4.	Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.				+ +			+				+		+		+			
5.	И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.					+ +		+	+	+		+	+				+		
6.	Попеременные приседания с выдохом в воду – **«Насос»**.						+ +	+			+		+		+				

	Многократные приседания без остановки.																		
	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ																++		+ +

2. ***ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ***

№		**сентябрь**		**октябрь**		**ноябрь**		**декабрь**		**январь**		**февраль**		**март**		**апрель**		**май**	
	Недели месяца	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**
1.	И.П.-стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	+	+		+		+							+					
2.	**«Полупоплавок».**	+	+ +		+											+			
3.	**«Медуза»** (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.).			+	+								+						
4.	**«Поплавок»** (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)					+		+ +											
5.	**«Бревнышко»** с опорой руками и без неё.	+ +					+												
6.	**«Звездочка»** на груди.			+		+							+			+			
7.	**«Звездочка»** на спине.																		
8.	**«Стрелка».**						+	+										+ +	+ +
9.	Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди,								+ +			+ +		+	+		+ +		

	«Стрелка»).																		
10.	Лежание на спине с поддержкой.									+									
11.	Лежание на спине с доской.									+	+		+	+		+	+		
12.	Лежание на спине с плавающей доской между ног.										+	+ +		+	+		+		
13.	**«Звездочка»** на спине.																		

3. ***СКОЛЬЖЕНИЕ***

№		**сентябрь**		**октябрь**		**ноябрь**		**декабрь**		**январь**		**февраль**		**март**		**апрель**		**май**	
	Недели месяца	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**
1.	Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	+	+						+		+								+
2.	Скольжение на груди после толчка от дна.	+						+					+	+					
3.	«Проскользни на груди после толчка от бортика».				+			+			+								+
4.	Ныряние под воду в обруч.		+			+			+				+					+	
5.	**«Торпеда».**				+		+			+				+		+			
6.	Скольжение на спине **(«Буксир»).**			+ +			+			+								+	
7.	Скольжение на спине**,** отталкиваясь от бортика.					+		+				+					+ +		
8.	Скольжение на груди с поворотом на спину.														+ +	+			

4. ***ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ***

№		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
	Недели месяца	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**
1.	Наклон вперёд, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.		+			+								+					
2.	Наклон вперёд, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.			+			+				+				+				
3.	Поочередные движения руками как при плавании кролем.				+									+		+			
4.	Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.	+		+					+								+		
5.	Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой.					+		+											
6.	Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.						+			+							+		
7.	Сочетание движений руками с дыханием.				+							+							
8.	Выполнить плавание способом «кроль на груди».			+	+	+		+	+	+		+	+ +	+	+	+		+	+

5. ДВИЖЕНИЕ НОГАМИ

№		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
	Недели месяца	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**	**1 2**	**3 4**
1.	Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	+					+				+								
2.	Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.	+			+						+								
3.	Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.			+					+						+				
4.	Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.				+		+						+						
5.	Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.		+							+			+						
6.	Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.			+		+ +		+ +	+	+		+ +		+		+	+	+ +	+ +

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

средний и старший возраст

	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Сентябрь	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.
	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».
	3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	3. «Полупоплавок».	3. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	3. «Полупоплавок».
	4. «Бревнышко» с опорой руками и без нее.	4. «Бревнышко» с опорой руками и без нее.	4. «Полупоплавок».	4. Ныряние под воду в обруч.
	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.
	6. Скольжение на груди после толчка от дна.	6. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.
	7. Пройти на	7. Пройти на	7. Игры.	7. Игры.

	руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.		
	8. Свободное плавание.	8. Свободное плавание.		
	9. Игры.	9. Игры.		
Октябрь	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.
	2. «Звёздочка» на груди.	2. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.)	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	2. «Полупоплавок»
	3. Скольжение на спине («Буксир»).	3. Скольжение на спине («Буксир»).	3. «Проскользи на груди после толчка от бортика»	3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.)
	4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем.	4. «Торпеда».
	5. Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	5. Сочетание движений руками с дыханием.
	6. Проскользить	6. Свободное	6. Пройти на	6. Проскользить

	на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	плавание.	руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.	по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.
	7. Свободное плавание.	7. Игры.	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.
	8. Игры.	**УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)**	8. Игры.	8. Игры.
				УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».
Ноябрь	1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.
	2. «Звёздочка» на груди.	2. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	2. «Бревнышко» с опорой руками и без нее.
	3. Ныряние под воду в обруч.	3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	3. «Торпеда».	3. «Стрелка».
	4. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.	4. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной	4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с	4. Скольжение на спине («Буксир»).

		рукой.	последующим выносом над водой.	
	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	5. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	5. Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.	5. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.
	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.
	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.	7. Игры.	7. Игры.
	8. Игры.	8. Игры.		
	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем».	**УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди**		

Декабрь	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. И.П. – упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».
	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох –	2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть.	2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох –	2. И.П. наклон вперед с поворотом

	«Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	«Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.
	3. «Стрелка»	3. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос».	3. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча.	3. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)
	4. Скольжение на груди после толчка от дна.	4. Многократные приседания без остановки.	4. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	4. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).
	5. «Проскользи на груди после толчка от бортика».	5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	5. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.)	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).
	6. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой.	6. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	6. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	6. Ныряние под воду в обруч.
	7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	7. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	7. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.
	8. Свободное плавание.	8. Свободное плавание.	8. Держать за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные	8. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.

			движения ногами.	
	9. Игры.	9. Игры.	9. Свободное плавание.	9. Свободное плавание.
			10. Игры	10. Игры

Январь	1. Лежание на спине с поддержкой.	1. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.
	2. Лежание на спине с доской.	2. «Торпеда».	2. Лежание на спине с доской.	2. Лежание на спине с плавающей доской между ног.
	3. Скольжение на спине («Буксир»).	3. Поочередные движения руками, удерживая доску ногами.	3. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»).	3. «Проскользи на груди после толчка от бортика».
	4. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	4. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании.	4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.	4. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу.
	5. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Свободное плавание.	5. Свободное плавание.

	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.	6. Игры.	6. Игры.
	7. Игры.	7. Игры.		**УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)**
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди		
Февраль	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох.
	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох.	2. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.
	3. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	3. «Медуза» (дыхание на полном вдохе 10-12 сек.).	3. Лежание на спине с доской.
	4. Скольжение на спине, отталкиваясь от	4. Лежание на спине с плавающей	4. Скольжение на груди после толчка от дна.	4. Ныряние под воду в обруч.

	бортика.	доской между ног.		
	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	5. Сочетание движений руками с дыханием.	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».
	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6.Проскользить по воде на груди (на спине) с доской в руках, выполнить движения ногами.	6. Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании.
	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.
	8. Игры.	8. Игры.	8. Игры.	8. Игры.
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».		
Март	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	1. И.П. – упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Попеременные приседания с выдохом в воду – «Насос». Многократные приседания без остановки.
	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду,	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза»,	2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза»,	2. Скольжение на груди с поворотом на спину.

	удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия.	«Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	«Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	
	3. Лежание на спине с доской. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	3. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	3. Скольжение на груди с поворотом на спину.	3. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой.
	4. Скольжение на груди после толчка от дна.	4. «Торпеда».	4. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	4. Держась за бортик, лежа на груди, а затем – на спине выполнить разнообразные движения ногами.
	5. Поочередные движения руками как при плавании кролем.	5. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды.	5. Свободное плавание.	5. Свободное плавание.
	6. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	6. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Игры.	6. Свободное плавание.
	7. Свободное плавание.	7. Свободное плавание.		

	8. Игры.	8. Игры.		
Апрель	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. И.П. – упор, лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно – «Подводная лодка».	1. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).
	2.«Полупоплавок».	2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох.	2. И.П. наклон вперед с поворотом головы в сторону плеча. Сделать выдох, опуская лицо в воду, сделать выдох. «Гудок», сесть на дно.	2. Лежание на спине с доской.
	3. Лежание на спине с доской.	3. «Торпеда».	3. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.
	4. Скольжение на груди с поворотом на спину.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем.	4. Лежание на спине с плавающей доской между ног.	4. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.
	5. Выполнить плавание способом	5. Проскользить на груди (на	5. Скольжение на спине,	5. Поочередные движения

	«кроль на груди».	спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	отталкиваясь от бортика.	руками, удерживая доску ногами.
	6. Свободное плавание.	6. Свободное плавание.	6.Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	6. Свободное плавание.
	7. Игры.	7. Игры.	7. Свободное плавание.	7. Игры.
		УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем»	8. Игры.	**УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)**
			УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: многократные приседания с выдохом в воду (8-10 раз)	
Май	1. И.П. – упор, лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже, продвигаясь на руках – «Киты поплыли».	1. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», выполняя выдох «Гудок», сесть на дно.	1. «Стрелка».	1. «Стрелка».
	2. «Стрелка».	2. «Стрелка».	2. Опираясь только руками скольжение на	2. Выполнить плавание способом

			груди («Буксир»).	«кроль на груди»
	3. Ныряние под воду в обруч.	3. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	3. «Проскользи на груди после толчка от бортика».	3. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.
	4. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	4. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	4. Свободное плавание.
	5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	5. Свободное плавание.	5. Свободное плавание.	5. Игры.
	6. Свободное плавание.	6. Игры.	6. Игры.	
	7. Игры.	**УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на спине**	7. Игры.	7. Игры.
	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди			

Формы подведения итогов работы кружка:

- **открытое занятие для родителей (февраль);**
- **открытый праздник для детей и родителей " День Нептуна" (мая);**

- **опрос родителей, с целью изучения мнения родителей о работе кружка и полученных детьми умений, во время обучения.**

Список, используемой литературы:

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду » -М., 1991 г.
2. Рыбак М. «Раз, два, три плыви».- М., 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.
4. Большакова И.А. "Маленький дельфин" М-2010 г.