УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №29

«Ладушка»

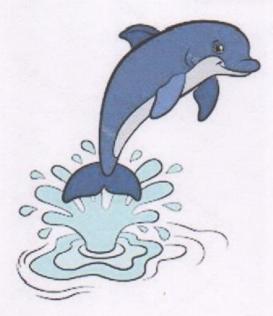
Чуканова Л.А.

Приказ № -27 ПДОУот 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 изза 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».	плавающие игрушки
IV	Передвижение в	Продолжать	Свободные игры с игрушками. <i>На суше:</i> чередовать ходьбу	яркие
неделя	воде	приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. В воде: самостоятельно войти в воду, окунутся. Ходьба,	игрушки

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

#### НОЯБРЬ

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

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

	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

	Горизонтальное	Продолжать	На суше: ходьба,	резиновые
неделя	положение в	приучать детей	легкий бег; ходьба	игрушки
	воде	принимать	высоко поднимая	
		горизонтальное	колени. Упражнение	
		положение в воде,	«крокодилы»;	
		опираясь на руки,	приседания в парах.	
		закреплять умение	Прыжки с	
		погружать лицо в	продвижением	
		воду.	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»	
II	Движение	Приучать двигать	На суше: ходьба, бег,	резиновые
неделя	ногами	ногами, как при	приседания в парах,	мячики
		плавании кролем, в	прыжки с	диаметром
		упоре лежа на	продвижением	6-8 см.
		руках; развивать	вперед; сидя в упоре	
		координацию в	сзади, двигать	
		движениях в воде.	прямыми ногами	
			вверх-вниз	

			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	Движение	Продолжать	На суше: ходьба, бег	резиновые
неделя	ногами в упоре	приучать детей	парами; ходьба с	мячики
	лежа	принимать	изменением	диаметром
		горизонтальное	направления.	6-8 см.
		положение в воде,	Упражнение	
		опираясь на руки,	«Фонтан» сидя в	
		двигать ногами как	упоре сзади и в	
		при плавании	упоре лежа спереди	
		кролем.	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	
			· mpanimie	
			«Фонтаны» сидя в	

			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	плавающие резиновые игрушки
			воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками.	

#### ЯНВАРЬ

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

		выполнять	попеременно.	
		движения ногами,	В воде: войти в воду,	
		как при плавании	окунуться, наклониться	
		кролем на груди и	над поверхностью воды –	
		на спине.	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	Погружение	Приучать смело	Н суше: легкий бег,	резиновые
неделя	лица в воду	погружать лицо в	ходьба. Наклоны вперед	мячи
		воду, не вытирать	руки на поясе, делать	диаметром
		его руками,	полный вдох и выдох.	25-30 см.
		воспитывать	Приседания и	
		уверенность	подпрыгивания вверх.	
		передвижения в	Движения ногами, как	
		воде.	при плавании кролем.	
			$B \ воде$ : 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.	
			оольшими мичами.	

#### ФЕВРАЛЬ

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

	1			
		дыхание;	руками коленей; сидя с	
		воспитывать	опорой руками сзади –	
		уверенность	движения прямыми	
		передвижения в	ногами вверх – вниз.	
		воде.	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	Погружение	Продолжать	На суше: легкий бег;	плавающие
неделя	в воду с	упражнять детей	ходьба на месте,	резиновые
	головой	в погружении в	взмахивая руками в	игрушки
		воду с головой;	стороны – вверх;	
		приучать	присесть – обхватить	
		выполнять вдох и	руками колени; подскоки	
		выдох;	на двух ногах «Мячики».	
		воспитывать	В воде: войти в воду,	
		безбоязненное	самостоятельно	
		отношение к воде.	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».	
III	Выдох в воду	Продолжать	На суше: повторить	маленькие
неделя		закреплять	упражнения из	резиновые
		умение делать	предыдущего занятия;	игрушки
		выдох в воду;	разучить упражнение	
		воспитывать	«Стрела».	
			1	

	1	т.		
		безбоязненное	В воде: войти	
		отношение к воде,	самостоятельно в воду,	
		желание активно	самостоятельно	
		выполнять	окунуться, приседания	
		упражнения.	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	Погружение	Закреплять навык	Н суше: легкий бег,	плавающие
неделя	в воду и	погружения в	ходьба; вращательные	игрушки
	выдох	воду с головой;	движения руками	
		передвижения в	вперед; движения	
		воде в различных	ногами как при плавании	
		положениях;	кролем на груди, лежа на	
		развивать	животе. Игра «Веселые	
		дыхание.	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.	

#### MAPT

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

приучать действовать в воде груди, дежа 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.  П Лежание на ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; помогающими всплыванию; полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве. 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.  Ш всплывание на и лежать на воде; продолжать продолжать продолжать продолжать продолжать продолжать продолжать продолжать предыдущей игрушки иг			навык погружения в воду с головой;	месте; движения ногами, как при	
уверенно.  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.  На суше: легкий бег; яркие кодьба с плаванощие вращательными движениями руками помогающими веплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространетве.  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.  П веплывание на воде: продолжать на воде; упражнения и резиновые предыдущей игрушки			_ •	_	
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.  П Лежание на воде с поддержкой помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространетве. Изборенно воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игруппками и без них.  П Веплывание на воде; продолжать и лежать на воде; предыдущей игрушки					
бетать, 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 игрупиками.  И дежание на воде с поддержкой поддержкой поддержкой поддержкой поддержкой поддержкой поддержкой поддержкой поддержкой помогающими веплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться, 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.  ПП Веплывание и лежание на воде продолжать поднамая колени, загребая воду руками. 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.  Плавающие упражнения из резиновые предыдущей игрушки			уверенно.	•	
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.  П Лежание на неделя воде с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространетве.  В воде: войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.  П В всплывание на воде: продолжать продолжать предыдущей игрушки					
загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры е игрушками.  П Лежание на воде с поддержкой помогающими вспыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  В воде: войти в воду, самостоятельными 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.  И веделя воде  Научить всплывать и лежание на воде продолжать и пожать на воде; продолжать продымения из предыдидей продыми.  На суше: повторить упражнения из предыдущей продыми.				·	
Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.  П Лежание на воде с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  П Всплывание «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.  П Всплывание на наделать и лежать на воде; продолжать и предыдущей игрушки  П воде и лежать на воде; предыдущей игрушки  Игра «Найди себе пару»; причеление игрушки  Вращательными движениями руками поочередно; игра (Найди себе пару»; причесть, 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.				·	
пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками. В воде с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве. 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.  ПІ Всплывание и лежатье на воде; продолжать предыдущей пражнения из предыдущей предыдущей игрушки					
приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.  П Лежание на воде с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  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.  П Всплывание и лежание на воде; продолжать предыдущей плавающие резиновые игрушки				-	
погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.  П Лежание на неделя воде с упражнениями, помогающим всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  пространстве.  П Всплывание и лежание на воде и лежать на воде; продолжать и педеля и лежать на воде; продолжать и педелущей и педеля и лежать на воде; продолжать и педелущей и педелим.					
половой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.  П Лежание на неделя воде с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  В пространстве в пространстве в пространстве.  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.  В воде с игрушками и без них.  П Всплывание неделя и лежание на воде; продолжать предыдущей игрушки					
«Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.  II Лежание на неделя воде с поддержкой помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  В воде: В войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.  III Веплывание неделя воде продолжать на воде; продолжать на воде предыдущей правинения и лежание на воде продолжать предыдущей правинения и грушки предыдущей правинения и предыдущей преды					
П Лежание на неделя воде с поддержкой помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  Воде с потрушки выдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  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.  П всплывание на воде: продолжать на воде; продолжать на воде; предыдущей предыдущей игрушки				•	
П					
П Лежание на неделя воде с упражнениями, поддержкой помогающими веплыванию; полдержкой помогающими веплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  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.  П всплывание неделя и лежание на воде: продолжать предыдущей					
неделя воде с помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; присесть, продолжить учить ориентироваться в пространстве.  В воде: войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду. Самостоять дольные действия в воде с игрушками и без них.  ПП всплывание и лежание на воде: продолжать и лежать на воде; предыдущей предыдущей предыдущей предыдущей предыдущей продыжить и плавающие игрушки игрушк	II	Политической	0	**	
поддержкой помогающими всплыванию; движениями руками приучать делать полный вдох и выдох в воду; присесть, продолжить учить ориентироваться в пространстве.  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.  Ш Всплывание на и лежать на воде; продолжать предыдущей предыдущей игрушки					•
всплыванию; движениями руками приучать делать поочередно; игра полный вдох и выдох в воду; присесть, сгруппироваться, продолжить учить ориентироваться в пространстве.  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.  III Всплывание на и лежать на воде; продолжать предыдущей предыдущей игрушки	неделя				
приучать делать поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, продолжить учить ориентироваться в пространстве.  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.  Ш всплывание на воде продолжать ноочения из предыдущей предыдущей игрушки		поддержкой	·	•	игрушки
полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.  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.  ПВ Всплывание неделя и лежание на воде продолжать на воде; продолжать  «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.  Плавающие резиновые предыдущей предыдущей			·	• •	
выдох в воду; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к пространстве.  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.  Ш Всплывание на и лежать на воде; продолжать предыдущей предыдущей предыдущей игрушки			- ·		
продолжить учить ориентироваться в пространстве.  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.  П Всплывание неделя и лежание на воде; продолжать и лежать на воде; предыдущей игрушки					
ориентироваться в 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.  Ш всплывание на на воде; продолжать на воде; предыдущей предыдущей игрушки			•	•	
пространстве.  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.  ПВ Всплывание Научить всплывать на воде; и лежание на воде; продолжать предыдущей игрушки			•		
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.  III Всплывание Научить всплывать на воде; продолжать и лежать на воде; предыдущей предыдущей игрушки					
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.  III Всплывание Научить всплывать на воде; и лежание на воде продолжать предыдущей игрушки			пространстве.		
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.  III Всплывание на неделя и лежание на воде; продолжать предыдущей предыдущей игрушки					
«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.  III Всплывание Научить всплывать на воде; илежание на воде продолжать предыдущей игрушки					
погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.  III Всплывание на и лежать на воде; и лежание на воде продолжать предыдущей предыдущей игрушки					
глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.  III Всплывание Научить всплывать На суше: повторить плавающие неделя и лежание на воде; упражнения из резиновые продолжать предыдущей игрушки				133	
опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.  III Всплывание на и лежать на воде; и предыдущей предыдущей игрушки					
воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.  III Всплывание Научить всплывать На суше: повторить плавающие неделя и лежание на воде; упражнения из резиновые воде продолжать предыдущей игрушки					
Произвольные действия в воде с игрушками и без них.  III Всплывание Научить всплывать На суше: повторить плавающие неделя и лежание на воде; упражнения из резиновые воде продолжать предыдущей игрушки					
в воде с игрушками и без них.  III Всплывание Научить всплывать на воде; и лежание на воде; продолжать предыдущей игрушки					
без них.  III Всплывание Научить всплывать На суше: повторить плавающие неделя и лежание на воде; упражнения из резиновые воде продолжать предыдущей игрушки				-	
III Всплывание Научить всплывать <i>На суше:</i> повторить плавающие неделя и лежание на и лежать на воде; упражнения из резиновые продолжать предыдущей игрушки				1 4	
неделя и лежание на и лежать на воде; упражнения из резиновые продолжать предыдущей игрушки	III	Всплывание	Научить всплывать		плаваюшие
воде продолжать предыдущей игрушки					
				• •	•
приучать детеи совместной			приучать детей	совместной	1.0
делать полный деятельности.			1 0		

		D TOW W DIVE	Panda paymy = ===	
		вдох и выдох в	В воде: войти в воду,	
		воду; добиваться	окунуться;	
		самостоятельной	передвигаться по дну	
		ориентировке в	бассейна, взявшись за	
		воде.	руки – «поймай рыбку»,	
			попробовать сделать	
			«звезду»; приседания	
			охватив колени руками;	
			игра «У кого больше	
			пузырей».	
			Произвольные игры	
IV	Всплывание	Продолжать	Н суше: выполнить	плавающие
неделя	и лежание на	закреплять умение	упражнение	игрушки
	воде	всплывать и лежать	«Поплавок».	
		на воде; упражнять	Вращательные	
		в выполнении	движения руками назад,	
		погружения с	поочередные	
		выдохом в воду.	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.	

#### АПРЕЛЬ

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

II неделя	Открывание глаз в воде	лицо в воду; создавать условия для безопорного положения в воде.  Ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах.	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. 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
неделя	CROSIDIROIIIIC	скольжении на	Упражнение	игрушки,
i l		PANTIA: MILITA	иПоппавоим	negration: to
		груди; учить	«Поплавок»,	резиновые
		груди; учить всплывать, лежать	«Поплавок», приседания с наклоном	резиновые плавающие

		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	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».	плавающие и тонущие игрушки

#### МАЙ

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

#### Календарно – тематическое планирование по плаванию старший дошкольный возраст

неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя

деятельность	Ι	I	Ι	Ι
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 Всплывание и	Каникулы Всплывание и	Скольжение на груди Скольжение на	Скольжение на спине с поддержкой Скольжение
	лежание на воде	лежание на спине	груди с выдохом	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	цель и задачи	приемы и методы	используемые
	образовательная			пособия
	деятельность			

I	Правила	Напомнить детям	На суше: провести	плавающие
неделя	поведения в	о правилах	беседу о правилах	резиновые
	бассейне	поведения в	поведения в	игрушки
		бассейне; и	бассейне; какие	
		правилах личной	принадлежности	
		гигиены;	нужны для	
		приучать	плавания; о	
		уверенно	значении плавания	
		входить в воду.	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.	
II	Преодоление	Упражнять детей	На суше: ходьба,	плавающие
неделя	сопротивления	в движениях в	легкий бег,	игрушки
	воды	воде,	производить выдох	
		преодолевая	в наклоне; руки на	
		сопротивление	поясе. Упражнение	
		воды; учить	«Фонтаны». Игра	
		уверенно,	«Маленькие и	
		погружаться в	большие ноги».	
		воду с головой.	Подскоки на месте.	
			В воде: войти в	
			воду, ходьба вдоль	
			бортика в	
			различных	
			направлениях;	
			выполняя руками	
			гребковые	
			движения;	
			упражнение «Кто	
			выше»; «Фонтаны»;	
			«Маленькие и	
	Í.	T. Control of the Con		i .

			«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	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	подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками. 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	плавающие игрушки
			ребята»; «Кто выше». Погружение	

		в парах, держась за	
		руки до	
		подбородка, до глаз,	
		с головой. Игра	
		«Hacoc».	
		Самостоятельные	
		игры.	
1	1	=	1

#### НОЯБРЬ

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

			Τ	
			Присесть, сделать	
			выдох в воду; Игра	
			«Переправа»; «Утка и	
			утята»; упражнение	
			«Ходьба в воде».	
			Самостоятельные	
			игры в воде.	
III	Выдох в	Продолжать учить	На суше: легкий бег,	резиновые
неделя	воду	детей делать выдох	ходьба высоко	мячи
		в воду; открывать	поднимая колени;	диаметром
		глаза в воде;	сделать «стрелу»;	15-17 см.
		формировать	делать энергичный	
		умение принимать	выдох наклонившись.	
		горизонтальное	В воде: войти в воду,	
		положение в воде.	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.	
IV	Вдох и	Продолжать	На суше: положение	плавательные
неделя	выдох в воду	формировать	«Стрела». Вдох и	доски, обруч
		умение делать	выдох делать,	диаметром 72
		глубокий вдох и	приседая, обхватив	CM.
		продолжительный	колени. Двигать	
		выдох;	ногами в упоре сидя,	
		подготавливать к	как при плавании	
		выполнению	кролем. Круговые	
		скольжения на	движения руками	
		груди.	вперед и назад.	
		10.	В воде: войти,	
			окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную	

		доску. Выдох делать	
		присев, обхватив	
		колени. Выпрямлять	
		ноги назад, держась	
		за поручень. «Поезд в	
		тоннеле» используя	
		обруч; «Море	
		волнуется».	
		Самостоятельные	
		игры в воде.	
l .			1

ДЕКАБ	РЬ			
Ι	Лежание на	Учить детей	На суше: легкий бег,	обруч,
неделя	воде	лежать на воде;	ходьба. Упражнение	плавающие
		передвигаться и	«Мельница»; «Плывем	игрушки
		ориентироваться	на лодке». Движения	
		под водой;	ног по очереди, вверх-	
		осваивать	вниз лежа на животе.	
		движение ног	Выпрыгивание вверх из	
		кролем.	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.	
II	Лежание на	Продолжать учить	На суше: ходьба	
неделя	воде	детей лежать на	вправо, влево. Выдох в	
		воде,	приседе. Движения	
		ориентироваться в	руками наклоняясь	
		пространстве;	вперед; движения ног	
		двигаться прямо,	как при плавании	
		боком;	кролем из упора на	
		отрабатывать	предплечья.	
		согласованность	В воде: войти в воду;	
		действий.	погрузится с головой,	

Ш неделя	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание. 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		Каникулы		
неделя		Капткулы		
		I/		
II		Каникулы		
неделя				
III	Скольжение	Продолжать	На суше: ходьба, бег на	плавающие
неделя	на груди	учить детей	месте «Лошадки».	резиновые
		скольжению на	Двигать прямыми	игрушки
		груди;	ногами, как при плавании	
		ознакомить со	кролем, в упоре сзади на	
		скольжением на	предплечья. Подскоки с	
		спине;	продвижением вперед.	
		продолжать	«Стрела» - упражнение.	
		учить делать	В воде: войти в воду,	
		выдох 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.	
IV	Скольжение	Продолжать	На суше: бег, ходьба.	плавающие
неделя	на спине с	знакомить со	Игровое упражнение	игрушки
	поддержкой	скольжением на	«Найди, что назову»;	
		спине с	«Фонтаны», прыжки на	

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

#### ФЕВРАЛЬ

I	Всплывание	Закреплять умение	На суше: бег, меняя	обруч,
неделя	и лежание	свободно лежать на	по сигналу	диаметром
	на воде на	воде; всплывать;	направление; ходьба	70 см.
	груди.	погружать лицо в	высоко поднимая	плавающие
		воду: работать	колени; пролезание в	игрушки
		ногами, как при	обруч; упражнение	
		плавании кролем.	«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.	
II	Всплывание	Учить детей	На суше: ходьба,	резиновые

неделя	и лежание	всплывать и лежать	круговые движения	мячи
педели	на воде на	на спине;	руками по очереди	диаметром
	спине.	ориентироваться во	вперед и назад; лежа	16-20 см.
	спинс.	время движения в	на животе; движения	10 20 CM.
		•	·	
		воде; принимать	ногами вверх – вниз;	
		безопорное	подскоки со сменой	
		положение.	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.	
III	Скольжение	Ознакомить детей со	На суше: ходьба,	обруч,
неделя	на груди с	скольжением на	легкий бег на носках;	диаметром
	выдохом	груди с выдохом в	упражнения руками	70 см.,
		воду; формировать	«Мельница»,	плавающие
		навыки лежания на	«Поплавок» с	игрушки
		спине; делать	задержкой дыхания;	1 3
		продолжительный	игра «Лягушата».	
		выдох в воду;	B воде: войти в воду,	
		развивать	окунуться. Бег	
		координацию.	парами в различных	
		поординадино	направлениях;	
			держась за бортик,	
			движения ногами как	
			при плавании кролем.	
			Из приседа медленно	
			ложиться на спину;	
			всплывать на	
			поверхность;	

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

#### MAPT

I	Скольжение на	Разучивать	На суше: легкий	тонущие
неделя	спине	скольжение на	бег, ходьба в	мелкие
		спине;	полуприседе, руки	игрушки
		ознакомиться с	за спиной.	
		движением ног,	Движения руками	
		лежа на спине;	как при плавании	
		воспитывать	кролем в наклоне.	
		смелость	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	

			россии побято	
			веселые ребята».	
			Самостоятельная	
			игра в воде с	
**			игрушками.	
II	Скольжение с	Упражнять детей в	На суше: легкий	мягкие
неделя	отталкиванием	скольжении	бег, ходьба со	тонущие
		(отталкиваясь от	сменой	игрушки
		стенки бассейна);	направления по	
		формировать	сигналу.	
		умение скользить	Упражнение	
		на спине;	«Стрела»,	
		воспитывать	«Поплавок».	
		самостоятельность,	Движения ногами в	
		смелость.	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	
TIT	C	2	плавание.	
III	Скольжение с	Закреплять навык	На суше: повторить	плавательные
неделя	предметом в	открывания глаз в	упражнения из	доски,
	руках	воде; опробовать	предыдущей	плавающие
		скольжение с	совместной	игрушки.
		доской; развивать	деятельности.	
		ориентировку в	Ознакомить со	
		воде и	способами	
		самостоятельность	удержания	

		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	Скольжение с	Приучать во время	Повторить
неделя	предметом в	скольжения	упражнение на
	руках	совершать выдох в	суше и в воде из
		воду; закреплять	предыдущей
		навык открывания	совместной
		глаз в воде;	деятельности.
		пробовать	
		скольжение с	
		плавательной	
		доской.	

### АПРЕЛЬ

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

			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	Смотреть предыдущую	Повторить упражнение из	
	в руках с движением ног	деятельность	предыдущей деятельности.	

#### МАЙ

IVIAVI	 		
I	Закрепление	В воде: «Стрела»;	плавательные
неделя	пройденного	«Медуза»; «Торпеда»;	доски,
	материала	«Веселые пузыри»;	мелкие
		«Моторные лодки»;	тонущие
		«Водолазы»	игрушки.
II	Закрепление	В воде: «Поплавок»;	мелкие
неделя	пройденного	«Морская звезда»;	тонущие
	материала	«Торпеда»; «Веселые	игрушки,
	_	ребята»; «Фонтан»; «Поезд	плавательные
		в тоннель»; «Водолазы»;	доски.
		«Веселые пузыри».	
		, ,	
1			

## РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ для детей среднего, старшего дошкольного возраста

#### 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

№		сентяб			Б	ноябрь	-	декабр ь		январь		феврал Б		март	4	апрель	4	май	
	Недели месяца	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
1	П	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	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 – <b>«Киты</b>																		
	поплыли».																		
3.	И.П упор, лежа.			+				+	+						+		+		
	Выполнить выдох			+															
	в воду и лечь на																		
	дно – « <b>Подводная</b>																		
	лодка».																		
4.	Выпрыгнуть из				+			+				+		+		+			
	воды, руки вверх и				+														
	вдохнуть.																		
	Присесть, касаясь																		
	руками дна,																		
	сделать быстрый																		
5.	выдох. И.П. наклон					+		+	+	+		+	+				+		
<i>J</i> .	вперед с					+		т				_	_				_		
	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

Nº		сентябрь	сентиорь		1	ноябрь	1	декабрь	•	январь	•	февраль	1	март	1	апрель	1	май	
	Недели месяца	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>
1.	И.Пстоя 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.)					+		+											
<ul><li>5.</li><li>6.</li></ul>	«Бревнышко» с опорой руками и без неё. «Звездочка» на	+ +		+		+	+						+			+			
0.	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

3.	СКОЛЬЖЕНИЕ																		
Nº		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
	Недели месяца	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	<b>3 4</b>	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	<b>3 4</b>	1 2	3 4	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>
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

№		сентяб	Db.	октябр	ь Р	ноябрь		лекабр	Б	январь	-	феврал	r r b	MapT	4	апрель	<b>4</b>	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	<b>3 4</b>	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.			+			+				+				+				
4.	Поочередные движения руками как при плавании кролем. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив	+		+	+				+					+		+	+		
5.	лицо в воду.  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».			+	+	+		+	+	+		+	+ +	+	+	+		+	+

Nº		сентяб	DP	октябр	Б	ноябрь		пекабр	P	январь		феврал	re-Fm: b	Март		апредь		май	
	Недели месяца	1 2	<b>3 4</b>	1 2	3 4	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>	1 2	<b>3 4</b>								
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.				+		+						+						
<ul><li>5.</li><li>6.</li></ul>	Проскользить на спине, держать доску (мяч, круг за головой, перед собой у груди, у бедер) и выполнить движения ногами, как при плавании. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить лвижения ногами.		+	+		+ +		++	+	+		+ +	+	+		+	+	+ +	+ +
	движения ногами, как при плавании.																		

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

средний и старший возраст

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

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

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

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

	1. Приседая и	1. И.П. – упор	1. Приседая и	1. И.П. – упор
	погружаясь в	лежа. Выполнить	погружаясь в	лежа. Выполнить
	воду с головой,	выдох в воду и	воду с головой,	выдох в воду и
	сделать выдох	лечь на дно –	сделать выдох	лечь на дно –
	«Гудок»,	«Подводная	«Гудок»,	«Подводная
	выполняя выдох	лодка».	выполняя выдох	лодка».
	«Гудок», сесть на		«Гудок», сесть на	
	дно.		дно.	
Ope	2. И.П. – упор	2. Выпрыгнуть из	2. И.П. – упор	2. И.П. наклон
Декабр	лежа. Опустить	воды, руки вверх	лежа. Опустить	вперед с
Де	лицо, выдох –	и вдохнуть.	лицо, выдох –	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». 6. Скольжение на груди с доской, выполняя гребковые движения одной рукой.	5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. 6. Выполнить плавание способом «кроль на груди»	5. «Поплавок» (задержать дыхание на вдохе 10-12 сек.) 6. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»).	5. Опираясь только руками скольжение на груди («Буксир»). 6. Ныряние под воду в обруч.
7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. 8. Свободное плавание.	7. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.  8. Свободное плавание.	7. Выполнить плавание способом «кроль на груди».  8. Держать за бортик, лежа на груди, а затем — на спине выполнить	7. Поочередные движения руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду.  8. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами,

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

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

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

	бортика.	доской между		
	5. Выполнить плавание способом «кроль на груди».	ног. 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	7. Свободное	7. Свободное	7. Свободное
	плавание.	плавание.	плавание.	плавание.
	8. Игры.	8. Игры.	8. Игры.	8. Игры.
	1. И.П. – упор,	упражнения контрольные: «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка».	1. И.П. – упор,	1.
	лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; тоже,	из воды, руки вверх и вдохнуть.	лежа. Выполнить выдох в воду и	Попеременные приседания с выдохом в воду
	продвигаясь на	Присесть,	лечь на дно –	— «Насос».
	руках – «Киты	касаясь руками	«Подводная	Многократные
	поплыли».	дна, сделать быстрый выдох.	лодка».	приседания без остановки.
Март	2. И.П. – стоя в наклоне, руки на опоре – вдох, погружаясь в воду,	<ul><li>2. Сочетание упражнений №3,</li><li>4, 6, 7, 8 («Медуза»,</li></ul>	<ul><li>2. Сочетание упражнений №3,</li><li>4, 6, 7, 8 («Медуза»,</li></ul>	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.		
	1. И.П. – упор,	1. Приседая и	1. И.П. – упор,	1. Сочетание
	лежа. Опустить	погружаясь в	лежа.	упражнений №3,
	лицо, выдох –	воду с головой,	Выполнить	4, 6, 7, 8
	«Киты»; тоже,	сделать выдох	выдох в воду и	(«Медуза»,
	продвигаясь на	«Гудок»,	лечь на дно –	«Поплавок»,
	руках – «Киты	выполняя выдох	«Подводная	«Звездочка» на
	поплыли».	«Гудок», сесть	лодка».	спине и на
		на дно.		груди,
				«Стрелка»).
	2.«Полупоплавок».	2. Выпрыгнуть	2. И.П. наклон	2. Лежание на
		из воды, руки	вперед с	спине с доской.
		вверх и	поворотом	
		вдохнуть.	головы в	
		Присесть,	сторону плеча.	
		касаясь руками	Сделать выдох,	
		дна, сделать	опуская лицо в	
		быстрый выдох.	воду, сделать	
			выдох. «Гудок»,	
			сесть на дно.	
	3. Лежание на	3. «Торпеда».	3. Сочетание	3. Скольжение
	спине с доской.		упражнений №3,	на спине,
			4, 6, 7, 8	отталкиваясь от
			(«Медуза»,	бортика.
			«Поплавок»,	
			«Звездочка» на	
			спине и на	
			груди,	
	1 C	4 П	«Стрелка»).	4 П
	4. Скольжение на	4. Поочередные	4. Лежание на	4. Поочередные
	груди с поворотом	движения	спине с	движения
	на спину.	руками как при	плавающей	руками как при
		плавании	доской между	плавании
		кролем.	ног.	кролем,
P.				погрузив лицо в воду.
Апрель	5. Выполнить	5. Проскользить	5. Скольжение	5. Поочередные
Апј	плавание способом	на груди (на	на спине,	движения
,	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	Tar L'I Hir (11m		72

	«кроль на груди».  6. Свободное	спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.  6. Свободное	отталкиваясь от бортика.  6.Проскользить	руками, удерживая доску ногами.
	плавание.	плавание.	на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании.	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: многократные приседания с выдохом в воду	УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди)
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.	(8-10 раз) 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.