



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад» №301

Принято
Педагогическим советом
МАДОУ №301
Протокол № 4 от 26.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №301
_____ Н.И. Евтеева
Приказ №212 от 26.08.2024 г.

Рабочая программа по ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

к образовательной программе дошкольного
образования МАДОУ №301

Направление:
физическое развитие дошкольников

(вторая младшая – подготовительная к школе группы)

Составитель:
инструктор по плаванию
Гусева Л.В.

г.Ростов-на-Дону
2024 г.

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.

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Федеральный закон Российской Федерации ОТ 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021)"Об образовании в Российской Федерации"
- ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809),
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
- ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31,
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028
- Устав МАДОУ № 301;
- ОП МАДОУ № 301.

Характеристика детского сада

| | |
|---------------------|---|
| Название учреждения | МАДОУ № 301 г. Ростов-на-Дону |
| Адрес | 344065 г.Ростов-на-Дону, ул.Вятская, 108, тел. 8(863)223-49-80 |
| Заведующий МАДОУ | Евтеева Нелли Ибрагимовна |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| Тип | Дошкольное образовательное учреждение |
|-----|---------------------------------------|

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

| Возрастная группа | Количество подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. |
|-------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|
| Младшая | 5 | 7-9 | 15 |
| Средняя | 5 | 7-9 | 20 |
| Старшая | 5 | 7-9 | 25 |
| Подготовительная | 5 | 7-9 | 30 |

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

| Возрастная группа | Кол.занятий | Кол.часов | | |
|-------------------|-------------|-----------|---------|-------|
| | | в неделю | в месяц | в год |
| Младшая | 1 | 1 | 4 | 36 |
| Средняя | 1 | 1 | 4 | 36 |
| Старшая | 1 | 1 | 4 | 36 |
| Подготовительная | 1 | 1 | 4 | 36 |

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие их оздоровлению и закаливанию
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Младшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мяться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.
3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.
4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа.

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.

Старшая группа.

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.

Подготовительная группа.

1. Продолжать знакомить со свойствами воды.
2. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
3. Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
4. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
5. Научить выдоху в воду.
6. Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
7. Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
8. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
9. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
10. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Сроки реализации данной рабочей программы: 4 года.

Методы и приемы работы с детьми в непосредственно образовательной 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:

Младшая группа:

Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;

Уметь опускать лицо в воду;

Погружаться в воду у опоры и без опоры.

Средняя группа:

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.

Старшая и подготовительная группы:

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.

Старшая группа.

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

Бегать парами.

Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.

Скользить на груди с работой ног, с работой рук.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная группа.

Погружаться в воду, открывать глаза в воде.

Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.

Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.

Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Плывать на груди с работой рук, с работой ног.

Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Календарно – тематическое планирование по плаванию в младшей группе

ОКТАБРЬ

| 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. | <i>На суше:</i> побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. <i>В воде:</i> 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. | <i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами. | мелкие плавающие предметы |
| III неделя | Свойства воды | Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | <i>На суше:</i> ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте. <i>В воде:</i> 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. | <i>На суше:</i> чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, окунуться. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за | яркие резиновые игрушки |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками. | |
|--|--|--|---|--|

НОЯБРЬ

| | | | | |
|------------|---------------------------------|--|---|-------------------------|
| Инеделя | «Брызги» | Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | <i>На суше:</i> ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик). <i>В воде:</i> 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. | <i>На суше:</i> ходьба по кругу, держась за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Ходьба, 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. | яркие плавающие игрушки |
| III неделя | Погружение лица в воду | Продолжать приучать погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений. | <i>На суше:</i> ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меняя направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч. <i>В воде:</i> 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. | <i>На суше:</i> ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами. <i>В воде:</i> 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. | яркие плавающие игрушки |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | «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. | <i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед. <i>В воде:</i> 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. | <i>На суше:</i> ходьба, бег, приседания в парах, прыжки с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. <i>В воде:</i> 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. | резиновые мячики диаметром 6-8 см. |
| III неделя | Движение ногами в упоре лежа | Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем. | <i>На суше:</i> ходьба, бег парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках. <i>В воде:</i> 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. Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом. | резиновые мячики диаметром 6-8 см. |
| IV неделя | Вдох и выдох | Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. | <i>На суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки | плавающие резиновые игрушки |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками. | |
|--|--|--|--|--|

ЯНВАРЬ

| | | | | |
|------------|------------------------|---|---|------------------------------------|
| I неделя | Каникулы | | | |
| II неделя | Каникулы | | | |
| III неделя | Вдох и выдох | Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно. <i>В воде:</i> 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. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Погружение лица в воду | Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на | резиновые мячи диаметром 25-30 см. |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | море».Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами. | |
|--|--|--|--|--|

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|------------|-----------------------------|--|---|-----------------------------|
| Инеделя | Погружение в воду с головой | Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде. | <i>На суше:</i> ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны». <i>В воде:</i> 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. | резиновые игрушки |
| 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. | <i>На суше:</i> легкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики». <i>В воде:</i> 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 безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> 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. | маленькие резиновые игрушки |
| IV неделя | Погружение в воду и выдох | Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба; вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться. | плавающие игрушки |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду. | |
|--|--|--|---|--|

МАРТ

| | | | | |
|------------|------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| I неделя | Погружение в воду в парах | Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно. | <i>На суше:</i> ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе. <i>В воде:</i> 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. | маленькие плавающие резиновые игрушки |
| 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. | <i>На суше:</i> легкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. <i>В воде:</i> 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 вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> 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.. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Всплывание и лежание на воде | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. | <i>На суше:</i> выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на | плавающие игрушки |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>гимнастической скамейке.</p> <p><i>В воде:</i> 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.</p> | |
|--|--|--|---|--|

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|------------|------------------------|---|--|---|
| I неделя | Лежание на воде | Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для безопорного положения в воде. | <p><i>На суше:</i> ходьба и легкий бег, положение «Стрела»; приседания обхватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><i>В воде:</i> 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.</p> | <p>тонущие маленькие игрушки; резиновые плавающие игрушки</p> |
| 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. | <p><i>На суше:</i> игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки»</p> <p><i>В воде:</i> 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.</p> | <p>тонущие игрушки</p> |
| III неделя | Скольжение | Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду | <p><i>На суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «Цапли».</p> <p><i>В воде:</i> 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.</p> | <p>тонущие игрушки, резиновые плавающие игрушки</p> |
| IV | Скольжение | Закрепление пройденного | Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые | плавающие и |

| | | | | |
|--------|--|--|--|-----------------|
| неделя | | материала; индивидуальная работа | пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки». | тонущие игрушки |
|--------|--|--|--|-----------------|

МАЙ

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

Календарно – тематическое планирование по плаванию в средней группе

| 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. | <i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> 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. | <i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие игрушки |
| III неделя | Передвижение в воде парами | Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой. | <i>На суше:</i> ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики». <i>В воде:</i> 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 | <i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра | плавающие игрушки |

НОЯБРЬ

| | | | | |
|------------|-----------------------------|--|--|--|
| Инеделя | 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. | <i>На суше:</i> ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед <i>В воде:</i> войти, окунуться, 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. | <i>На суше:</i> упражнения из предыдущей деятельности. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде. | тонущие маленькие игрушки |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбега 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. | <i>На суше:</i> положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. <i>В воде:</i> 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 | плавательные доски, обруч диаметром 72 см. |

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. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться 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. | <i>На суше:</i> ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. <i>В воде:</i> 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. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. <i>В воде:</i> 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. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На | мелкие предметы тонущие |

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

ЯНВАРЬ

| | | | | |
|------------|----------------------------------|---|---|-----------------------------|
| Инеделя | | 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 | <i>На суше:</i> ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. <i>В воде:</i> 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 поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем. | <i>На суше:</i> бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. <i>В воде:</i> войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри-у кого больше». Выполнять | плавающие игрушки |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками. | |
|--|--|--|--|--|

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|------------|--|---|---|--|
| И 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. | <i>На суше:</i> бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». <i>В воде:</i> 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 неделя | Всплывание и лежание на воде на спине. | Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение. | <i>На суше:</i> ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха 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. | резиновые мячи диаметром 16-20 см. |
| III неделя | Скольжение на груди с выдохом | Ознакомить детей со скольжением на грудисвыдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию. | <i>На суше:</i> ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно лечь на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята». | обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки |
| IV неделя | Скольжение на | Продолжать знакомить детей со | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей | плавающие |

| | | | | |
|--|------------------|--|---|------------------------------------|
| | груди с выдохом. | скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде. | совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде. | резиновые и мелкие тонущие игрушки |
|--|------------------|--|---|------------------------------------|

МАРТ

| | | | | |
|------------|--------------------------------|---|---|--|
| I неделя | Скольжение на спине | Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». <i>В воде:</i> войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками. | тонущие мелкие игрушки |
| II неделя | Скольжение с отталкиванием | Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. <i>В воде:</i> 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 действий. | <i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами удержания плавательной доски. <i>В воде:</i> 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. | плавательные доски, плавающие игрушки. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках | Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; | Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности. | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской. | | |
|--|--|--|--|--|

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. | <i>На суше:</i> легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». <i>В воде:</i> 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». | доски плавательные, игрушки плавающие. |
| 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. | <i>На суше:</i> перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. <i>В воде:</i> 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 пространстве. | <i>На суше:</i> повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. <i>В воде:</i> войти, окунуться с головой. Подныривание в 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. | обруч, диаметром 70 см., плавающие доски. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках | Смотреть предыдущую деятельность | Повторить упражнение из предыдущей деятельности. | |

| | | | | |
|--|-----------------|--|--|--|
| | с движением ног | | | |
|--|-----------------|--|--|--|

МАЙ

| | | | | |
|-----------|--|-----------------------------------|--|---|
| Инеделя | | Закрепление пройденного материала | <i>В воде:</i> «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы» | плавательные доски, мелкие тонущие игрушки. |
| II неделя | | Закрепление пройденного материала | <i>В воде:</i> «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри». | мелкие тонущие игрушки, плавательные доски. |

РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППАХ

| № | УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|----|--|----------|---|---------|---|--------|---|---------|---|--------|---|---------|---|------|---|--------|---|-----|---|
| | | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| | Недели месяца | 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 – «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 | | | | | | | | | | | | | | | | + | + |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + |

**РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППАХ**

| № | <i>ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ</i> | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|----|--|----------|---|---------|---|--------|---|---------|---|--------|---|---------|---|------|---|--------|---|-----|---|
| | | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| | | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППАХ**

| № | СКОЛЬЖЕНИЕ | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|----|--|----------|---|---------|---|--------|---|---------|---|--------|---|---------|---|------|---|--------|---|-----|---|
| | | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| | Недели месяца | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 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. | | | | | | | | | | | | | + | + | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | |

**РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППАХ**

| № | <i>ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ</i> | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|----|---|----------|---|---------|---|--------|---|---------|---|--------|---|---------|---|------|---|--------|---|-----|---|
| | | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| | | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 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». | | | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + |

**РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППАХ**

| № | <i>ДВИЖЕНИЕ НОГАМИ</i> | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | |
|----|---|----------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 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 В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

| | 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 | 6. Поочередные движения | 6. Свободное плавание. | 6. Свободное плавание. |

| | | | | |
|--|---|---|----------|----------|
| | толчка от дна. | руками как при плавании кролем, погрузив лицо в воду. | | |
| | 7. Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании. | 7. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу. | 7. Игры. | 7. Игры. |
| | 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 на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 6. Свободное плавание. | 6. Пройти на руках по дну, но движения ногами выполнять по сигналу. | 6. Проскользить 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 | 8. Игры. | 8. Игры. |

| | | выдохом в воду (8-10 раз) | | 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. «Звездочка» 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. Нырание 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 рукой. | 4. Наклон вперед, руки на бортике. Одна рука производит гребок до бедра с последующим выносом над водой. | 4. Скольжение на спине («Буксир»). |
| | 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 | УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ: плавание «кролем» на груди | | |

| | плавании «кролем». | | | |
|----------------|---|--|--|--|
| 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 – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. | 2. И.П. – упор лежа. Опустить лицо, выдох – «Киты»; то же, продвигаясь на руках – «Киты поплыли». | 2. И.П. наклон вперед с поворотом 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. Нырание 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 движения ногами. | 8. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. |
| | 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»; то же, 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 бортика. | 4. Лежание на спине с плавающей доской между ног. | 4. Скольжение на груди после толчка от дна. | 4. Ныряние под воду в обруч. |
| | 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, удержать дыхание на 8-10 сек. до всплытия. | 2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 2. Сочетание упражнений №3, 4, 6, 7, 8 («Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, «Стрелка»). | 2. Скольжение на груди с поворотом на спину. |
| | 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»; то же, 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 «кроль на груди». | 5. Проскользить на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании. | 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. | 5. Поочередные движения 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»; то же, 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 груди («Буксир»). | 2. Выполнить плавание способом «кроль на груди» |
| | 3. Нырание 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 | | | |

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---------|----------------------------|--|---|---|
| октябрь | | Многочисленные приседания с выдохом в воду (8-10 раз) | | «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка». |
| ноябрь | | Плавание «кролем» на груди | | |
| январь | | Плавание «кролем» на груди | | Сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди) |
| февраль | | «Поплавок» - «Звездочка»; «Поплавок» - «Стрелка». | | |
| апрель | | Проскользнуть на груди (на спине) по воде и выполнить движения ногами, как при плавании «кролем» | Многочисленные приседания с выдохом в воду (8-10 раз) | Сочетание движений руками с дыханием («кроль» на груди) |
| май | Плавание «кролем» на груди | Плавание «кролем» на спине | | |

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.