

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детство»  
«Центр развития ребенка» г. Калуги  
Необособленное структурное подразделение «Карусель»**

Принята на педагогическом совете  
№1 от 31.08.2023

Протокол № 1  
Утверждена  
Приложение №1 к приказу №392  
от 31.08.2023

*Рабочая программа инструктора по физической культуре  
(плавание)  
НСП «Карусель» для воспитанников  
в возрасте от 3 до 7 лет  
на 2023-2024 учебный год.*

составила :  
Чекушкина Л.Г  
инстр.по физ-ре

Калуга, 2023

## Содержание

2 стр.

1. Целевой раздел	3 стр.
1.1 Пояснительная записка	3 стр.
1.2 Цели и задачи реализации программы	3 стр.
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4 стр.
1.4 Формы организации детей	5 стр.
1.5 Характеристики, значимые для разработки и реализации программы	6 стр.
1.6 Возрастные особенности детей	6 стр.
1.7 Планируемые результаты освоения программы	8 стр.
1.8 Способы определения результативности	8 стр.
2 Содержательный раздел	12 стр.
2.1 Образовательные задачи	12 стр.
2.2 Содержание программы 1-й год обучения	14 стр.
2.3 Содержание программы 2-й год обучения	14 стр.
2.4 Содержание программы 3-й год обучения	15 стр.
2.5 Содержание программы 4-й год обучения	16 стр.
3 Организационный раздел	17 стр.
3.1 Организация жизни детей (режим дня)	17 стр.
3.2 Сетка НОД в неделю	20 стр.
3.3 Обеспечение безопасности НОД по плаванию	21 стр.
3.4 Организация санитарно-гигиенических условий	22 стр.
3.5 Учебно-тематический план 1 год обучения и Практические занятия	23 стр.
3.6 Учебно-тематический план 2 год обучения и Практические занятия	34 стр.
3.7 Учебно-тематический план 3 год обучения и Практические занятия	49 стр.
3.8 Учебно-тематический план 4 год обучения и Практические занятия	64 стр.
3.9 Условия реализации рабочей программы, дидактические и методические материалы по сопровождению рабочей программы	79 стр.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка
- Устав МКДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 ФФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г.)
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. Разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детство» ЦРР г. Калуги НСП «Карусель», в основу, которой положена примерная общеобразовательная, ориентированная на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- организованную образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. В процессе обучения особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

### **1.2. Цели и задачи реализации программы.**

#### **Основная цель программы:**

Целью данной программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- Расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

### **Основные задачи программы:**

- ❖ Охрана и укрепление психического физического здоровья детей и педагогов.
- ❖ Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
- ❖ Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.
- ❖ Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- ❖ Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- ❖ Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности
- ❖ реализация их через систему спортивно оздоровительной работы.
- ❖ Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- ❖ Учить плавательным навыкам и умениям.
- ❖ Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.
- ❖ Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- ❖ Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки режима, потребность физических упражнениях и играх;
- ❖ Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
- ❖ Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.
- ❖ Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

### **1.3. Принципы формирования и подходы к формированию программы:**

*Систематичности* – занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

*Доступности, сознательности* – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

*Наглядности* – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;

*Комплексности и интегрированности* – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

*Личностной ориентации* – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

*Сопровождения* – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.



специальная физическая, морально-волевая, беседы, объяснение психологическая подготовка; оборудование инвентарь		
Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения)	Мячи, доски, нудлы Маски для плавания, Резиновые игрушки, игрушки с грузом, обручи(плавающие), вертикальные, круги надувные

### 1.5. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы

Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

**Рабочая программа построена на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Осокина Т.И**

Программа адаптирована к условиям МБДОУ, рассчитана на 4 года обучения для детей дошкольного возраста - младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольный возраст – по 36 часов в год.

Учебный материал распределяется на теоретические и практические занятия. Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро одеваться и раздеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

*Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек),  
младший возраст-15 мин.,  
средний возраст-20 мин.,  
старший возраст-25 мин.,  
подготовительный к школе возраст-30 мин.*

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с октябрь по май месяц.

*Количество занятий:  
в неделю – 1 раз;  
в месяц – 4;  
в год – 36;*

их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. Обязательно проводится табелирование детей. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

### **1.6. Возрастные особенности детей:**

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д.

Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них -возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений.

Резервные возможности сердечно -сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно -сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений

### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловатые, низкая выносливость.

Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.**

В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе -нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела мозга. Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными.

### **Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет**

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

### **Подготовительный к школе возраст от 6 до 7 лет.**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников.

Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений

## 1.7. Планируемые результаты освоения программы

- ❖ Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- ❖ Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- ❖ Повышение показателей физического развития детей;
- ❖ Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- ❖ Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- ❖ Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- ❖ Формирование нравственно-волевых качеств

## 1.8. Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам:

### Методика проведения диагностики: 3-4 лет

#### 1. Разнообразные способы передвижения в воде:

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на 2х ногах. положение рук - произвольное, по 8м.

оценка:

4 балла - ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде - высокий.

3 балла - выполняет упражнения неуверенно, осторожно - средний.

2 балла - выполняет упражнения, держась за поручень - низкий.

#### 2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой:

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

оценка: 4 балла - ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3сек.-высокий.

3 балла - погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3сек.-средний.

2 балла - погрузившись в воду, не открывает глаза - низкий.

#### 3. Выдохи в воду.

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены (трубочка). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняться одновременно через рот и нос.

оценка: 4 балла - ребенок правильно выполняет 2 выдоха - высокий.

3 балла - правильно выполняет 1 выдох - средний.

2 балла - не полностью выполняет выдох в воду. То есть заканчивает его над водой - низкий

4. Плавание с предметами (надувными игрушками) при помощи движений ног.

Взяв поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок в воду, или на спине, положив затылок на предмет, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

оценка: 4 балла - ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4м при помощи движений ног способом кроль - высокий.

3 балла - проплывает 3м - средний.

2 балла - проплывает 2м - низкий.

### Методика проведения диагностики: 4-5 лет.

#### 1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

На небольшой глубине собрать предметы (игрушки тонущие), расположенные на дне;  
оценка: 4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе- высокий.

3 балла - смог достать 2 предмета - средний.

2 балла - смог достать 1 предмет - низкий.

#### 2. Лежание на груди

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение "звездочка" на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

оценка: 4 балла – ребенок выполняет упражнение в течении 5сек.-высок.

3 балла – в течение 3-4сек.- средний.

2 балла – в течение 1-2сек.- низкий.

#### 3. Лежание на спине

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение "звездочка" на спине.

оценка: 4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5сек.- высокий.

3 балла – лежит на спине 3-4сек. - средний.

2 балла – лежит на спине 1-2сек. - низкий

#### 4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 7-8м-высокий.

3 балла – 6-7 м-средний.

2 балла – 4-5 м- низкий

### Методика проведения диагностики: 5-6 лет

#### 1. Скольжение на груди:

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

оценка: 4 балла – скольжение 4 м и более - высокий.

3 балла – 3 м-средний.

2 балла – 2 м - низкий.

#### 2. Скольжение на спине:

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

оценка: 4 балла – скольжение 4 м и более - высокий.

3 балла – 3 м - средний.

2 балла – 2 м - низкий.

#### 3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более - высокий.

3 балла – 6 м - средний.

2 балла – 4 м - низкий.

#### **4. Плавание произвольным способом:**

Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более – высокий

3 балла – 6-7 м - средний

2 балла – 4-5 м - низкий

#### **Методика проведения диагностики 6 - 7 лет:**

##### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:**

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 7-8м – высокий

3 балла – 5-6м - средний

2 балла – 4м - низкий

##### **2. Плавание кролем на груди в полной координации:**

Проплыть 14 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более - высокий

3 балла – 7-8 м - средний

2 балла – 5-6 м - низкий

##### **3. Плавание кролем на спине в полной координации.**

Проплыть 8 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более - высокий

3 балла – 7-8 м - средний

2 балла – 5-6 м - низкий

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость

##### **Упражнение для оценки быстроты:**

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне. Дистанция-4 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время

##### **Упражнение для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса:**

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват.

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

#### Упражнение для определения выносливости:

Проводится в плавательном бассейне. Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

#### Упражнение для определения гибкости упражнение «Лодочка»:

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.

Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

*Педагогическая диагностика проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием .*

## **2.Содержательный раздел**

### **2.1. Образовательные задачи по областям, по ФГОС ДО.**

#### Образовательная область «Физическое развитие»

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминке на спортивных развлечениях. Отражение в подвижных играх различных образов, В обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре

<p>«Социально – коммуникативное развитие»</p>	<p>Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи.</p> <p>Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой.</p> <p>Развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу.</p> <p>Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками.</p> <p>Происходит обогащение опыта общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками, развиваются добрые чувства и эмоциональная отзывчивость, формируются социальные представления и познание детьми своих возможностей</p>
<p>«Познавательное развитие»</p>	<p>Создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, представлений о многообразии свойств предметов окружающего мира. стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного</p>
<p>Речевое развитие</p>	<p>Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое владение воспитанниками нормами речи.</p> <p>Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой использование художественных произведений для обогащения содержания области «Физическая культура»,</p> <p>Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества</p>
<p>Художественно – Эстетическое развитие</p>	<p>Развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, использование художественных произведений.</p> <p>Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества.</p> <p>Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения</p> <p>Обеспечивание развития художественного восприятия, эстетического вкуса, интереса к книге и первичных ценностных ориентаций</p>

## **2.2 Содержание программы непосредственной образовательной деятельности(НОД)**

### **I год обучения (младшая группа)**

#### ***Техника безопасности 2 часа***

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение НОД старших групп.

#### ***Теория 6 часов***

Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

#### ***Практика 28 часов***

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.
- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.
- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.
- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).
- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.
- Тестирование (контрольное упражнение).
- Праздник на воде

### **II год обучения (средняя группа)**

#### ***Техника безопасности 2 часа***

Закрепление правил поведения в бассейне.

Посещение НОД детей старшей группы.

Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

#### ***Теория 4***

Закрепление представлений о купании плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов)

#### ***Практика 30 часов***

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и т. д.
- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три –пузыри» и др.
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).
- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно;
- Скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.
- Тестирование (контрольное упражнение).
- Праздник на воде.

### **III год обучения (старшая группа)**

#### ***Техника безопасности 1 час***

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.  
Посещение НОД детской спортивной школы, беседа с тренером.  
Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, картинок, знаков).

#### ***Теория 3 часа***

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы.  
Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.  
Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

#### ***Практика 32 часа***

- Спуск в воду с погружением, с подныриванием, со скольжением в обруч и т. д.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной «змейкой», в полу приседе и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в воде.
- Движения рук и ног, выполняемые в воде как при плавании способом
- кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется».
- Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».
- Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.
- Тестирование (контрольное упражнение).
- Праздник на воде.

#### **IV год обучения (подготовительная группа)**

##### ***Техника безопасности 1 час***

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах.  
 Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

##### ***Теория 3 часа***

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание.

Посещение соревнований по плаванию.

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

##### ***Практика 32 часа***

- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду. Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».
- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.
- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор»
- Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в воде.
- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.
- Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания
- Праздник на воде.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Организация жизни детей (режим дня)

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей.

Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

#### 3.2. Сетка ОД (образовательной деятельности) в неделю.

Длительность ОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в мин.
Младшая	До 10	15
Средняя	10	20
Старшая	10	25
Подготовительная	10	30

Распределение количества ОД по плаванию в разных возрастных группах на год обучения

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	36	15 мин	60 мин	9 часов
Средняя	1	36	20 мин	1ч. 20 мин	12 часов
Старшая	1	36	25 мин	1ч. 40 мин	15 часов
Подготовительная к школе	1	36	30 мин	2 ч	18 часов

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием, изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников. В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов.

### **3.3.Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

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

Безопасность при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

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

В результате освоения программного материала по плаванию:

**Занимающиеся должны знать:**

- правила поведения в бассейне. Технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм, занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просится выйти по необходимости;

**уметь:**

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине;
- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

### **3.4. Организация и санитарно–гигиенических условий**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно –гигиенические правила. Обучение навыкам плавания по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне и в спортивном зале, расположенном в здании МКДОУ

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, сна, всех других форм, физ.культ. – оздоровительной и воспитательной работы.

Обязательно учитывается время приёма пищи.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- ❖ освещенные и проветриваемые помещения;
- ❖ текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- ❖ дезинфекция ванны при спуске воды;
- ❖ анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией

## Методическое обеспечение программы.

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

### **3.5. Учебно-тематический план**

#### **І год обучения (младшая группа)**

##### Практические занятия в младшей группе І год обучения

##### Цели:

- Закаливание и укрепление детского организма.
- Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем детей.
- Обучение правилам личной гигиены.
- Обучение движению ног «кроль на груди», «кроль на спине».

##### Задачи:

- ✓ Беседы о правилах поведения во время занятий.
- ✓ Закаливание: обливание ног прохладной водой, массаж стоп на массажной дорожке.
- ✓ Научить самостоятельно, раздеваться, мыться, одеваться.
- ✓ Обучить детей входу в воду при помощи преподавателя и самостоятельно.
- ✓ Научить не бояться плескаться в воде.
- ✓ Научить передвигаться в воде по дну разными способами на разной глубине.
- ✓ Научить погружаться в воду (подбородок, рот, полностью лицо).
- ✓ Научить выдоху в воду.
- ✓ Научить лежать на воде на груди и спине (звездочка).
- ✓ Научить движению ног лежа на груди, спине.

##### Содержание занятий:

Вводная беседа;

Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, развитие двигательных способностей;

Подготовительные упражнения по освоению воды:

- а) вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды – плотность, прозрачность, вязкость;
- б) погружение в воду по шею, до уровня подбородка, рта и носа. Глаз;
- в) опускание лица в воду;
- г) подныривание в воду с помощью преподавателя;

- д) погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;
  - е) лежание на воде, держась за опору;
  - ж) лежание на воде без опоры;
  - з) скольжение с надувным кругом, доской или с нарукавниками;
  - и) скольжение на воде без опоры.
  - ж) изучение движений ног способом « кроль на груди, спине».
- Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом «кроль на груди»;
- Игры;
- Индивидуальная работа;
- Тестирование.

### **Примерный план образовательной деятельности 1-7.**

#### **Задачи:**

- Познакомить детей с бассейном, правилами поведения в бассейне, техникой безопасности на воде.
- Создать у детей представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться после НОД.
- Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.
- Научить спускаться по лестенке в воду и выходить из неё, держась за руки преподавателя, за перила лестницы.
- Научить самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.
- Научить плескаться в воде.
- Вызвать интерес к НОД, чувство радости от воды

#### **ОД № 1.**

На суше.

1. Экскурсия в бассейн. Рассказать о значении плавания в жизни человека, правилах поведения в воде. Посещение раздевалки и душевой, показ приемов самообслуживания.
2. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений (ОРУ No 1 см стр.)

#### **ОД № 2.**

На суше:

1. Посмотреть, как старшие дети входят в воду, играют в воде, плавают, ныряют, выходят из воды, идут в душевую.
2. Выполнение комплекса ОРУ № 1. Научиться задерживать дыхание 3 секунды.

#### **ОД № 3.**

На суше.

1. Выполнение комплекса ОРУ № 1. Научиться задерживать дыхание 5 секунд.

В воде.

1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя, ходьба по дну бассейна, выполняя задания преподавателя. Умыться в воде бассейна.

Погружение в воде до подбородка, глаз, с головой. Окунуться, держась за руку преподавателя.

2. Игра «Поймай рыбку».

#### **ОД № 4.**

На суше.

1. Выполнение комплекса ОРУ № 1. Научиться задерживать дыхание 7 секунд.

На воде.

1. Войти в воду самостоятельно.

2. Ходьба по дну бассейна вперед, назад, боком, погружение в воду с задержкой дыхания.

3. Игровое упражнение «Цапли».

4. Игра «Карусели».

#### **ОД № 5.**

На суше.

1. Выполнение комплекса ОРУ № 1. Дыхательные упражнения.

На воде.

1. Сидя на мелком месте, руки в положении упор сзади, выполнить движения ног, как при плавании кролем.

2. Самостоятельное передвижение в воде в различных направлениях.

3. Самостоятельно окунуться по заданию преподавателя.

4. Игровое упражнение «Цапли».

5. Игра «Карусели».

#### **ОД № 6.**

На суше.

1. Выполнение комплекса ОРУ № 1.

2. Дыхательные упражнения.

На воде.

1. Войти в воду до глубины по пояс.

2. Ходить по дну, взявшись за руки.

3. Взявшись за руки, окунуться по шее (присесть).

4. Дойти до противоположной стороны бассейна.

5. Игровое упражнение «Фонтаны».

6. Игра «Крокодилы».

#### **ОД № 7.**

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ № 1.

2. Дыхательные упражнения

На воде

1. Садиться в воду и вставать.

2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя.

3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу преподавателя «Хоп» присесть в воду.

4. Бег по дну. Игровое упражнение «Фонтаны».

5. Игра «Крокодилы».

#### **ОД № 8–14**

Задачи:

- Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца.
- Научить передвижению на руках по дну бассейна, вытянув ноги.

- Научить погружать лицо в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить погружаться в воду с головой с задержкой дыхания.
- Воспитывать уверенность и самостоятельность в воде (глубина по пояс).

### **ОД № 8**

На суше

1.Выполнение комплекса ОРУ № 2

2.Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1.Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду «Островки», встать и снова присесть несколько раз подряд.

2. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до глаз «Нос утонул», опустить все лицо в воду («Смелые ребята»).

3. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.

4. В этом положении идти на руках по дну до обозначенного места.

5. Игровые упражнения «Коробочка».

6. Игра «Крокодилы».

### **ОД № 9.**

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ № 2.

2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде.

1. Погружаться по сигналу в воду, открывая в воде глаза.

2. Из положения упор, сидя на мелком месте, выполнить упражнение «Ножницы».

3.Передвигаться по дну бассейна на одних руках, опуская голову в воду, с задержкой дыхания.

4. Игровое упражнение «Фонтаны».

5. Игра «Угадай, что за игрушка».

### **ОД № 10.**

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ № 2.

2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде.

1. Встать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в воду, в обруч («Моем носики», выпрямиться, повторить 2-3 раза; стараться не вытирать лицо руками.

2. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).

3. Передвигаться по дну бассейна на четвереньках, опуская голову в воду, с задержкой дыхания, открывая глаза.

4. Игровое упражнение «Водокачка».

5. Игра «Угадай, что за игрушка».

### **ОД № 11.**

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ № 2.

2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде.

1. Войти в воду и ходить от одной стороны бассейна к другой, высоко поднимая колени («Цапли»).
2. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2 –3 раза.
3. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании способом кроль на груди –1 минуту.
4. Самостоятельные игры с мячом.
5. Игра «Бегом за мячом» 2 минуты.

#### **ОД № 12.**

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ № 2.
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут») –2 минуты.
2. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками –3-4 раза.
3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено).
4. Игровые упражнения. «Покажи пятки».
5. Игра «Фонтаны».

#### **ОД № 13.**

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ № 2.
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.
2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. 1-2 минуты.
3. Стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду всё лицо, делать пузыри, выдыхая в воду («У кого больше пузырей») 2-3 раза.
4. Игровые упражнения «Тюлени».
5. Игра: «Смелые ныряльщики»

#### **ОД № 14.**

На суше

1. Выполнить комплекс ОРУ №2.
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») –1-2 минуты.
3. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук. -1-2 минуты.
4. Стоя у бортика дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по воде.
5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). –2-3 раза.
6. Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду -2 –3 раза.
7. Игровое упражнение: «Покажи пятки».
8. Игра: «Фонтаны».

#### **ОД № 15–21**

Задачи:

- Научить умению делать вдох и выдох в воду.
- Научить делать энергичные движения руками в воде.
- Закрепить навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.
- научить выполнять движения в воде, не мешая друг другу.
- научить умению лежать на воде, на груди и спине.
- научить детей скольжению в воде на груди со вспомогательными предметами и с помощью педагога.

### ОД №15

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ № 3.

2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания

На воде

1. Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе воду на лицо.
2. Ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками воду 1-2 мин.
3. Разбежаться в разные стороны по сигналу преподавателя найти себе пару («Найди себе пару») 3–4 раза
4. Стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки, приседать поочередно, делая вдох и выдох в воду при погружении в воду с головой 3–4 раза каждый.
5. Игровые упражнения: «Поплавок», «Звездочка».
6. Игра: «Невод».

### ОД № 16

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ №3.

2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воде смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка, с головой.
2. Выпрыгивая вверх, энергично отталкиваясь, приседать, как можно ниже не держась за поручни -3 -4 раза.
3. Сделать вдохи выдох в воду 6 –8 раз.
4. Попытаться выполнить упражнение «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью педагога.
5. Игровые упражнения: «Стрела». «Мосты».
6. Игра: «Невод».

### ОД № 17.

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ №3.

2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой несколько раз (3 –4), сделать вдохи в воду.
2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки за спину и наклонившись вперед («Ледокол»), делать круговые движения руками вперед.
3. Присесть, охватив колени руками, сделать вдох и опустить голову под воду – выдох 3-4 раза
4. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. Попробовать сделать «Звезду».
5. Игровые упражнения: «Покажи пятки»
6. Игра: «Крокодилы».

### **ОД № 18.**

На суше

1. Выполнить комплекс ОРУ № 3.
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду самостоятельно смело, окунуться с головой с задержкой дыхания 3 –4 раза, столько же с выдохом в воду.
2. Выпрыгивать из воды как можно выше из положения приседа в воде с головой, с задержкой дыхания.
3. Попытаться сделать упражнение «Поплавок», «Медуза», лежать на воде и всплывать, задержав дыхание, с помощью взрослого.
4. Бегать с отгребанием воды руками назад «Переправа».
5. Принести преподавателю игрушку с противоположного бортика бассейна.
6. Игровые упражнения: «Мельница», выдох в воду.
7. Игра: «Мы веселые ребята».

### **ОД № 19**

На суше

1. Выполнить комплекс ОРУ № 3
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, 3 –4 раза, сделать выдох в воду.
2. Ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, не мешая другим занимающимся.
3. Попробовать полежать на воде, держась за игрушку, двигая ногами вверх–вниз.
4. Посмотреть на предметы, лежащие на дне бассейна через воду 1 минута, затем опустить голову в воду, открыть глаза и посмотреть на игрушки, лежащие на дне.
5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (один из детей).
6. Игровое упражнение: «Звезда».
7. Игра: «Пузыри», «Медуза».

### **ОД № 20**

На суше

1. Выполнить комплекс ОРУ № 3.
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду смело, сразу окунуться с головой.
2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду (5 –6) раз.
3. То же с открытыми глазами под водой.
4. Погрузиться в воду с открытыми глазами и достать игрушки, лежащие на дне бассейна.
5. Полежать на воде на груди, держась за игрушку, двигая ногами вверх –вниз.
6. Игровое упражнение: «Фонтаны».
7. Игра: «Стрела».

### **ОД № 21**

На суше

1. Выполнить комплекс ОРУ № 3.
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду смело и самостоятельно окунуться с головой с выдохом в воду(5-6 раз).
2. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты) 2–3 раза.

3. Выполнить упражнения «Поплавок» и «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого.
4. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад («Лодочки плывут»)-1 –2 минуты.
5. Игровые упражнения: «Катание на лодках».
6. Игра: «Морской бой».

### **ОД № 22 –28**

Задачи:

- Продолжить закреплять умение всплывать и лежать на воде.
- Продолжить знакомить со скольжением на груди с надувным кругом или доской и без них.
- Закрепить умение открывать глаза в воде, активно выполнять задания преподавателя.
- Продолжать добиваться самостоятельной ориентировки в воде.
- Учить всплывать, лежать и скользить на спине, воспитывать уверенность в своих силах, организованность.
- Учить слушать объяснение педагога, добиваться самостоятельности и активности детей.

### **ОД № 22**

На суше

1. Выполнить комплекс ОРУ № 3
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти смело, самостоятельно окунуться с головой (5-6 раз) с выдохом в воду и с открыванием глаз под водой.
2. Держась за поручни вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду, глаза открыть.
3. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью преподавателя скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела» (2-3-4 раза).
4. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад («Лодочки плывут») 1 –2 минуты.
5. Игровые упражнения: «Поплавок», «Звездочка».
6. Игра: «Сделай морскую фигуру».

### **ОД № 23**

На суше

1. Выполнить комплекс ОРУ № 4
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка.
2. Энергичные выпрыгивания вверх, отталкиваясь от дна, приседать как можно ниже, не держась за поручень-(4 -5 раз).
3. Опускание лица в воду -(4-5 раз), упражнения на открывание глаз в воде-(4-5 раз).
4. Различные виды ходьбы с круговыми движениями рук вперед и назад, с попеременными круговыми движениями рук вперед и назад. Сделать вдох и выдох в воду с задержкой дыхания под водой 3-4 секунды. Выполнить упражнение поплавок.
5. Упражнение в скольжении на воде с предметом (3-4 раза).
6. Игровое упражнение: «Катание на досках».
7. Игра: «Лягушата»

## ОД № 24

На суше

1. Выполнение комплекса № 4
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, сделать вдох, окунуться с головой, сделать выдох воду. (4-5 раз).
2. Ходить и бегать, держась за игрушку, в разных направлениях.
3. Лечь на воду, на грудь, держась за игрушку, двигая ногами вверх-вниз, как при способе «кроль».
4. Погружение под воду: до плеч, до подбородка, с головой, открыванием глаз под водой, -(3-4 раза), то же с задержкой дыхания на 3-4 счета, -(3-4 раза).
6. Игровое упражнение: - «Быстрые лодки».
7. Игра: - «Звездочка на груди».

## ОД № 25

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ №4.
2. Упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.
2. Сделать вдох, присесть, погрузиться с головой сделать выдох вводу –5-6 раз.
3. Лечь на воду на грудь, посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейн, сначала без погружения лица в воду, затем смотреть на предметы, опустив голову в воду.
4. Игровое упражнение: «Звездочка на груди и спине».
5. Игра: «Жучок-паучок».

## ОД № 26

На суше

1. Выполнение комплекса ОРУ № 4.
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой, с открыванием глаз под водой. (5-6 раз).
2. Поднимать со дна игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты) –(3-4 раза).
3. Держась за поручни вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.
- 4.«Стрелочка» на спине с поддержкой преподавателя.
- 5.«Стрелочка» на груди, держась за бортик бассейна.
6. Игровое упражнение «Качели».
7. Игра: «Водолазы».

## ОД № 27

На суше

1. Выполнить комплекс ОРУ № 4
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой с задержкой дыхания под водой (5-6 раз).
2. Игра «Брод», «Крокодилы» с работой ног кролем.

3. «Стрелочка» на спине, груди с игрушкой на вытянутых руках. Оттолкнуться от дна двумя ногами, с помощью преподавателя скользить, с доской, с вытянутыми вперед руками в положении «стрелочка» 2-3 раза.
4. Игровое упражнение: «Медуза».
5. Игра: «Хоровод»

### ОД № 28

На суше

1. Выполнить комплекс упражнений № 4
2. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

На воде:

1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться с головой с выдохом в воду.
2. Игра «Насос».
3. Доставка игрушек со дна, погружаясь в воду с открытыми глазами «Достань игрушку».
4. Скольжение на груди, руки: -правая ладонь на левой, руки вытянуты в «Стрелочку». (2-3 раза).
5. Игра: «Найди себе пару».
6. Игровое упражнение: «Катание на досках».
7. Игра: «Хоровод»

### Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше для младшей группы.

#### Комплекс ОРУ № 1

1. И.п. – основная стойка (О.С.) – поднять плечи вверх; – опустить вниз (4-5 раз).
2. И.п. О.С. – наклонить голову вниз; – и.п. – поднять голову вверх; – и.п.
3. Упражнение на дыхание. – 1 – надуть щеки, сделать вдох; – на 2,3 задержать дыхание; – 4 – выдох.
4. И.п. О.С. – сделать вдох; – опустить голову вниз, прижать подбородок к шее – выдох (5–6 раз).
5. И.п. О.С. – поднять руки вверх, соединить ладони «лодочкой»; – руки вниз, (4 – 5 раз).
6. И.п. О.С. – руки вверх – «лодочка»; – руки в стороны – «звездочка». (4 раза)
7. Упражнение «Карлики и великаны».  
Чудеса живут на свете. (дети приседают, группируются, делают вдох)  
Стали маленькими дети. (вдох с задержкой дыхания.)  
А потом все дружно встали. ( встают, делают выдох, руки вытягивают)  
Великанами мы стали. (вверх лодочкой).
8. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор сзади, ноги выпрямлены, (упражнение ножницы) -10 раз.

#### Комплекс ОРУ № 2

1. И.п. – О.С. – повернуть голову вправо; – и.п.; – повернуть голову влево; – и.п. (5-6 раз).
2. Упражнение на дыхание. И.п. – О.С. 1–2 поднять голову вверх, сделать глубокий вдох; 2–3 – 4 – задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее; 5 – 6 – медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади (8-10 раз).
3. И.п. – стойка, ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладошки «лодочкой». – круговое движение правой рукой вперед; – и.п. – круговое движение левой рукой вперед; – и.п. (сделать 5-6 раз)
4. И.п. – стойка, руки вверх, ноги врозь. 1 – 8 круговые движения рук вперед (упражнение «Мельница»).
5. И.п. – стойка, руки вверх, ноги врозь. 1 – 8 круговые движения руками назад («Мельница»).
6. И.п. – упор сидя, ноги выпрямлены, стопы повернуты во внутрь. 1 – 8 «крюль» («ножницы»). 10-12 раз

### Комплекс ОРУ № 3

1. И.п. – О.С.1–4 – повороты головы вправо-влево, вверх, вниз. (6 –8 раз).
2. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – подняться на носки, руки вверх «лодочкой», вдох, 3–4 – задержать дыхание; 5–6 – через стороны, руки вниз, выдох. (5 –6 раз).
3. И.п. – стойка, ноги врозь (на ширине плеч, туловище наклонить вперед, ладони соединить «лодочкой»). 1-8 поочередные круговые движения руками, как при плавании способом «кроль».
4. И.п. – упор сидя, ноги выпрямлены, стопы повернуты внутрь. 1 –8 «ножницы». (10–15 раз).
5. Упражнение на дыхание с задержкой дыхания. И.п. – О.С.1– поднять голову вверх, сделать глубокий вдох. 2 –3 задержка дыхания. 4 – выдох.

### Комплекс ОРУ №4

Упражнения на суше с резиновым бинтом.

1. И.п. стойка, руки с резиновым бинтом сверху. 1–растягивая бинт, опустить прямые руки в стороны так, чтобы бинт оказался перед грудью, -вдох.
- 2–плавно поднять руки в исходное положение –выдох (10 раз).
2. И.п. – стоя на середине резинового бинта (длина бинта на уровне опущенных рук ребенка), руки внизу. 1. Поднять руки через стороны вверх –вдох. 2. Опустить руки через стороны –выдох.
3. И.п. – стоя на середине резинового бинта, руки внизу. 1 –присесть, взять руками концы бинта так, чтобы он был в натянутом положении, руки держать около плеч, вдох –встать. 2 –вернуться в исходное положение –выдох. (6 –8 раз).
4. И.п. – ноги врозь, на ширине плеч, туловище наклонено вперед, ладони соединить «лодочкой». 1 – развести руки в стороны, вдох; 2-3 задержка дыхания; 4 –И.п.
5. И.п. –упор сидя, ноги прямые вместе, стопы повернуты внутрь. 1–развести ноги в стороны. 2 –И.п

### **3.6. Учебно-тематический план: II год обучения (средняя группа)**

#### Цели:

- Обучение детей сознательной организованности, увеличение повторений упражнений с 4-6 до 8-12 раз,
- повышение эмоциональной окрашенности при выполнении упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений находиться в воде в безопорном положении – лежать, всплывать и скользить в воде, правильно дышать в воде и открывать глаза в воде, словесное описание детьми виденного в воде, подныривание в воде и передвижение под водой,
- совершенствование в скольжении, отталкиваясь от дна, стенки бассейна на груди и спине с задержкой дыхания, переворачивание в скольжении с груди на спину и наоборот. Упражнение в скольжении можно проводить в форме соревнования «Кто дальше».
- Продолжать закреплять умение движения ног способом «кроль на спине и груди»

#### Задачи:

- ✓ Продолжить обучению лежать, всплывать и скользить в воде.
- ✓ Продолжить совершенствовать умение дышать в воду, научить нырять в длину, совершенствовать умение нырять в глубину за предметами.
- ✓ Учить передвигаться в воде сквозь стоящие в воде обручи.
- ✓ Совершенствовать умения в скольжении на груди и спине без движения ног, с движениями ног способом кроль.

## Примерный план образовательной деятельности 1-7.

### ОД № 1

#### На суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны; медленный бег на месте (10 сек.).
2. Медленный бег 1 мин., ходьба 10 сек.
3. И.п. О.с. –1 –руки в стороны вдох, 2 –И.П. –выдох (4-6 раз).
4. И.П. –стойка, ноги врозь, правая вверх. 1 –8 круговые движения руками вперед, 1–8 круговые движения руками назад.
5. «Слоник». И.П. стойка, руки на поясе. 1 –наклон вперед, руки вверх. 2 –И.П.
6. И.п. сидя на полу, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ногами способом «кроль», 2 раза по 8 секунд.
7. И.п. –лежа на груди, руки вверх лежат на полу. Попеременные движения ногами способом «кроль на груди». 2 раза по 8 секунд.
8. И.п. О.С. 1-2 руки через стороны, вверх (вдох); 3,4,5,6 задержка дыхания; 7-8 руки вниз, выдох.

#### На воде

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях.
2. Держась за руки в кругу, окунуться с головой всем вместе, с выдохом в воду (3-4 раза).
3. «Звездочка»: лежать на груди –4 раза.
4. «Звездочка» лечь на спину из и.п. – сидя на дне бассейна с опорой на руки –4 раза.
5. «Стрелка»: скольжение на груди из и.п. – стоя на коленях, в руках игрушка.
6. «Мотор»: попеременные движения ног способом кроль на груди, спине с опорой на прямые руки –2-3 минуты.
7. Игра: «Невод» -2-3 мин.
8. Свободное плавание.

### ОД № 2

#### На суше

1. Ходьба на носках и медленный бег с продвижением вперед и назад.
2. Стоя, поднять руки вверх и свести их над головой, потянуться –вдох; наклониться вперед, опуская руки на пояс, –выдох -5-6 раз.
3. В и.п упор сидя сзади, двигать попеременно прямыми ногами вверх-вниз (кроль)-10-12 раз.
4. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») -2 раза по 10-12 подскоков.
5. Ходьба с дыхательными упражнениями: три шага -вдох; три шага -задержка дыхания; три шага –выдох.

#### На воде

1. Войти в воду самостоятельно, пойти вдоль бортика, не держась за поручень.
2. Держась за поручень или бортик, сделать вдох, присесть, задержать дыхание, погружаясь в воду с головой, сделать выдох в воду –4-5 раз.
3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, -3-4 раза.
4. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»).
5. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение («покажи пятки») –2-3 раза
6. Игра: («Найди клад»).

### ОД № 3

#### На суше

1. «Большой –маленький»: ходьба на носках, руки вверху, в приседе по команде –1 минута.
2. Медленный бег –1 минута.
3. Ходьба –15 секунд.

- 4.И.П. о.с. –1 –через стороны руки вверх –вдох через нос; 2 –8 –медленно руки через стороны вниз выдох, -4 раза.
- 5.И.П. –стойка, ног врозь кисти к плечам. Круговые движения согнутыми руками вперед 8 раз, назад–8 раз. Повторить 2 раза.
- 6.И.П. то же. «Неваляшки»–наклоны туловища в стороны -4-6 раз.
- 7.И.П. сидя упор на предплечья сзади. Попеременные движения ногами, способом «кроль», два раза по 8 секунд.

#### На воде

1. Войти в воду самостоятельно, не держась за поручень или бортик.
2. Подвижная игра «Переправа»: ходьба, бег, прыжки на двух ногах лицом, спиной вперед -1-2 минуты.
- 3.«У кого больше пузырей»: выдохи в воду –4-5 раз.
- 4.« Кто дольше»: погружение в воду на -3-5 секунд, 2 раза.
- 5.«Доплыви до меня»: плавание с надувным кругом или с пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине -3 минуты.
6. Подвижная игра «Море волнуется»: выполнить лежание на воде -3 минуты

#### ОД № 4

##### На суше

- 1.Ходьба на носках и медленный бег на месте.
- 2.То же с продвижением впереди назад, придерживаясь определенного направления.
- 3.Ходить высоко поднимая колени – «Цапля».
- 4.Выполнить круговые движения одновременно двумя руками вперед, назад, а также поочередно правой и левой руками.
- 5.Движения ногами, как при кроле, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.
- 6.Присесть и встать 10 раз подряд.
- 7.Стоя на одной ноге. Сделать маховые движения вперед-назад, поочередно правой и левой ногой, -8 –10 раз для каждой ноги.

##### На воде

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, выдох в воду –5-6 раз.
2. Сделать глубокий вдох опуститься под воду досчитать до трех, сделать выдох в воду, повторить 5-7 раз.
3. Упражнение «Поплавок», «Медуза» всплывать и лежать на воде, задержав дыхание.
4. Оттолкнуться от дна двумя ногами, скользить с вытянутыми вперед руками (в руках доска ) в положении «стрела»4–5раз.
5. Игра: «Найди себе пару», 1-2 минуты.
6. Свободное плавание, индивидуальная работа 3 минуты.

#### ОД № 5

##### На суше

- 1.«Тростинка: ходьба на носках, руки вверх –30 секунд.
- 2.«Чебурашка»: ходьба на пятках, руки за головой –30 секунд.
3. Медленный бег –1 минута.
4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2-3 –руки через стороны вверх, вдох через нос; 4 –расслабленные руки опустить виз –выдох; 4 –раза.
5. «Мельница»: И.п. –стока, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми рук вперед, назад –2 раза по 8 движений.
- 6.И.п. –лежа на груди, руки вдоль туловища. Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, 3 раза по 8 секунд.

7.«Звезда»: И.п. –лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны. 1 –прогнуться и задержать дыхание; 2-3-4-5 не дышать. 6. –опуститься в И.п.–выдох, повторить 4-5 раз.

#### На воде

- 1.«Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками - 30 секунд.
2. Бег гигантскими шагами –30 секунд.
3. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде –30 секунд.
- 4.«Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста» -30 секунд.
- 5.«Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 секунд, стоя у бортика, 4 раза.
- 6.«Дельфинчики»: ныряние через обруч -1 –2-минуты.
7. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи ног способом кроль на груди, спине -3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа -3 минуты.

#### ОД № 6

##### На суше

1. «Цапля»: -ходить с высоким подниманием бедра, руки в стороны –30 секунд.
2. «Лягушата»: выпрыгивание из полуприседа -10 раз.
3. Ходьба –15 секунд.
4. Медленный бег -1 минута.
5. И.п. о.с. 1 –руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос; 2 – и.п., выдох, через нос.
- 6.«Мельница»: И.п. –стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад (медленно) -2 минуты.
- 7.«Журавлик»: И.п. –стойка, руки сцеплены вверху. 1 –медленный наклон вперед; 2 –И.п.
8. И.п. –лежа на груди. Попеременные движения ног способом кроль –2 раза по 8 –10 секунд.
- 9.И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль 2 раза по 10 секунд.
10. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 –поднять правую руку вверх –вдох через нос; 2 -3-4-5 –задержка дыхания; 6 –выдох; 1-поднять левую руку вверх; вдох через нос; 2-3-4-5 –задержка дыхания; 6 –выдох.

##### На воде

1. «Догони игрушку» б бросание игрушки, бег за ней -30 секунд.
2. Прыжки с игрушкой в руках -30 секунд.
3. Толкать лбом игрушку, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной 1 минута.
4. Подвижная игра «Насос»: стояв парах, держась за руки, вдох, погрузиться в воду, задержать дыхание -3 секунды, выдох в воду, -7 раз.
- 5.«Посмотри на меня»: стояв парах и держась за руки, погружаться в воду с открытыми глазами 2 раза по 5 секунд.
- 6.Плавание с двумя пенопластовыми досками на груди, спине, работая ногами способом кроль-3 минуты.
- 7.Подвижная игра «Гуси» -1-2 минуты.
- 8.Свободное плавание, индивидуальная работа -3 минуты.

#### ОД № 7

##### На суше

1. Ходьба на носках, медленный бег на месте.
2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.

3. Стоя, поднять руки над головой, потянуться –вдох через нос, наклониться вперед, опустить голову в воду -выдох, -5-6 раз.
4. Упор сидя сзади, двигать прямыми ногами вверх–вниз попеременно, как при способе кроль 12 –15 раз.
5. «Звезда»: И.п. –лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 –поднять таз, прогнуться; 2-3-4-5 -держат, задержать дыхание.
6. И.п. –3 –4 раза.
7. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») –2 раза по 10 -12 подскоков.
8. Ходьба по кругу 30секунд.

#### На воде

1. Войти в воду, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.
2. Держась за поручень, присесть, погружаясь в воду, с задержкой дыхания на 3 счета -4-5 раз.
3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая гребковыми движениями рук, -3-4 раза.
4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше»), 8-10 раз.
5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»), -3-4 раза.
6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки» -3-4 раза.
7. Игра «Дельфинчики»: ныряние через обруч –2-3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа –3 минуты

### ОД № 8-14

#### Задачи:

- Продолжать обучать лежанию на воде, закрепить пройденный материал: приучать в дальнейшем, самостоятельно погружаться в воду самостоятельно, воспитывать смелость;
- упражнять в умении задерживать дыхание под водой и выполнять выдох в воду;
- совершенствовать умение лежать на воде;
- выполнять скольжение на груди;
- продолжать учить движению ног способом кроль в воде;
- активизировать внимание детей;
- способствовать развитию гибкости, силы, выносливости.

### ОД № 8

#### На суше

1. Ходьба на носках, выполняя хлопки прямыми руками над головой, -30 секунд.
2. Ходьба на пятках, выполняя хлопки прямыми руками перед собой.
3. Медленный бег -1 минута.
4. Ходьба с восстановлением дыхания: 1-2-3 –руки через стороны вверх –вдох через нос; 4 руки опустить –выдох.
5. Наклоны вперед. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 –наклон вперед, достать руками пола; 2 –И.п. –5-7 раз.
6. И.п. –лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль, -3 раза по 10 секунд.
7. И.п. –лежа на спине, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами способом кроль, -3 раза по 10 секунд.

#### На воде:

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками 1 минута.
2. Бегать быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать мокрое лицо 2-минуты.
3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей, -3-4 раза.

4. «Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустить вниз, подбородок на воду, ритмично работать прямыми ногами способом кроль 1-2 минуты.
  5. Сделать «Медузу» -2-3 раза.
  6. Подскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна -2-3 раза.
  7. Плавание с одной пенопластовой доской, работая ногами способом кроль на груди, спине. Если задание выполняется на груди, то подбородок опустить на воду, руки положить на доску; если на спине, то доску положить под голову –3 минуты.
- Свободное плавание, индивидуальная работа 3 минуты

#### ОД № 9

На суше

1. Повторить упражнения из занятия № 5.
2. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелу», подняться на носки.

На воде

- 1.«Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад -1 минута.
2. Медленный бег лицом, спиной вперед –1 минута.
3. «Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх-вниз–30 секунд.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть с головой, задержать дыхание на 3 счета, сделать выдох –3–4 раза.
5. Стоя в кругу и держась за руки, присесть в воду с головой, открыть глаза, посмотреть по сторонам –2-3 раза.
6. Игра «Карусели»: ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу преподавателя опустить руки, присесть в воду с головой 2-3 раза, сделать выдох в воду.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа –3 минуты.

#### ОД № 10

На суше

1. Повторить упражнения из занятия № 6.

На воде

1. Бег «змейкой» по бассейну 1 –минута.
2. Прыжки в воде с погружением с головой, с выдохом в воду –20 секунд.
- 3.«Батискаф»: выдохи в воду с погружением в воду и открыванием глаз под водой -3 раза по 5 секунд.
- 4.«Мотор»: попеременное движение прямых ног способом кроль на груди; держась за поручень, подбородок на воде 2-раза по 1 минуте.
- 5.То же, но на спине, хват за поручень снизу –2 раза по 1 минуте.
- 6.Свободное плавание, индивидуальная работа -3 минуты.
- 7.«У кого больше пузырей?»: выдохи в воду -7раз.

#### ОД № 11

На суше

1. Повторить упражнения из ОД №7.

На воде

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску, -1-2 минуты.
2. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо и влево, как при полоскании белья.
3. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду 3-4 раза.
4. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой, -2-3 минуты.
5. Упражнение «Звезда»: лежание на груди, спине (кто дольше?) -2 минуты.

6. Держась за бортик или поручень выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду – выдох, -3-4 раза.
7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки»».
- 8.Свободное плавание, индивидуальная работа 3–минуты.

### ОД № 12

На суше

Повторить упражнения из ОД № 8.

На воде

1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук, -2 –минуты.
- 2.Присесть, окунуться с головой, сделать выдохи в воду 5-7 раз.
- 3.Выпрыгивание из приседа в воду 20секунд.
- 4.Принять на мелком месте упор лежа спереди, движения прямыми ногами способом кроль 2-минуты.
- 5.«Вода кипит»: выдохи в воду -10 раз.
- 6.«Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди на доске, -2-3 минуты.
- 7.Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий обруч–45 раз.
- 8.Игра «Жучок-паучок»б –2-3 раза.
- 9.Свободное плавание, индивидуальная работа 2-3 минуты.

### ОД № 13

На суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны -15 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе –15 секунд.
3. Медленный бег с приседанием и касанием пола по сигналу преподавателя –1 минута.
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе –15 секунд.
5. Ходьба на месте 10 секунд.
6. И.п. –стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Упражнение «Мельница»: попеременные круговые движения руками вперед –30 секунд, назад –30секунд.
7. И.п. –лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом кроль 3 раза по 10 секунд.
8. И.п. –сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль –3 раза по 10 секунд.
- 9.«Колесо сдувается»: И.п. о.с. 1. –2 -руки в стороны –вдох; 3-4 –присед с обхватом руками ног, выдох с произнесением звука «ш».

На воде

1. Войти в воду, сделать вдох, погрузиться в воду с головой, выдох под водой –6–7 раз.
- 2.«Крокодил»: ходьба на руках -30 секунд.
- 3.«Крокодил плывет»: ходьба на руках с ритмичной работой ног способом кроль и выполнением выдоха в воду –30 секунд.
4. «Рачки»:прыгать на руках, сгибая их в локтях, ноги сзади –30 сек.
5. «Медуза»: --2-3 раза.
6. «Стрелка»: скольжение на груди, с доской на вытянутых руках; на спине –доску удерживать руками под головой.
7. Подвижная игра «Футбол» -2 мин.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа –2-3 мин.

### ОД № 14

На суше

- 1.Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад –1 мин.
- 2.«С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе –15 сек.

3. Ходьба на восстановление дыхания – 1 – 2 – руки через стороны вверх – вдох, 3-4-руки опустить – выдох.
4. «Пружинка»: И.п. – присед, руки ладонями на пол. Сгибание и разгибание ног – 8-10 раз.
5. И.п. – основная стойка, ноги врозь, левая рука опущена вдоль туловища, правая вверх. Круговые движения руками вперед – 10-12 раз; назад – 10-12 раз.

#### На воде

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой – выдох.
2. Бегать на глубине по пояс, стараясь поднимать колени высоко («Лошадки») – 2-3 мин.
3. «С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе – 15-20 сек.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть в воду с головой, сделать выдох, чтобы появились пузыри – 5-6 раз.
5. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться с головой, открыть глаза, сделать выдох и быстро выпрыгнуть вверх – 3-4 раза.
6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу преподавателя опустить руки, присесть и сделать выдох в воду – 3-4 раза.
7. Игра «Бегом за мячом» – свободная игра с мячом – 1-2 мин.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 мин

### ОД № 15-22

#### Задачи:

- Продолжать обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде;
- формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде и уметь скользить по поверхности воды на груди с предметами и без них, с поддержкой товарища;
- продолжать учить движению ног способом кроль на груди, на спине;
- продолжить учить скольжению на спине с поддержкой.

### ОД № 15

#### На суше

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4-5 раз.
2. Стоя, ноги врозь, поднять руки вверх, сложить ладони одна на другую, потянуться, опустить руки – 5-6 раз.
3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично встать – 5-6 раз.
4. В упоре сидя сзади поднять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании способом кроль – 1 мин.
5. Стоя, выполнять круговые движения одновременно двумя руками вперед – 10-15 раз; назад – 10-15 раз.

#### На воде

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь на плавающую доску – 1-2 мин.
2. «Цапля»: ходьба в воде по пояс, высоко поднимая колени – 1-мин.
3. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны – 1-мин.
4. «Стрелка»: скольжение на груди, руки с доской впереди – 2-3 раза, – кисти рук не соединены – 2-3 раза, – одна ладонь лежит на другой – 2-3 раза.
5. Плавание на груди с пенопластовой доской в выпрямленных руках, при помощи движения ног способом кроль – 3 мин.
6. Подвижная игра «Затейники» – 2 мин.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 мин.

## ОД № 16

### На суше

1. Стойка, ноги врозь, «Мельница»: круговые движения руками вперед –8-10 раз, назад –8-10 раз.
2. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, движение ногами вверх вниз поочередно способом кроль –6-8 движений, повторить 2-3 раза.
3. И.п. лежа на груди, руки вверх, ладонь на ладонь. 1 -поднять руки, прогнуться, голова между рук; 2—3 держать; 4 –И.п.
4. И.п. сидя, упор сзади на предплечья. 1 –поднять прямые ноги; 2-3 –держат; 4 И.п.- повторить 4-6 раз.
5. Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно –8-10 раз

### На воде

1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, открыть глаза, сделать выдох в воду -5-6-раз.
2. «Раки»: ходьба на руках лицом, ногами вперед –2 мин.
3. Держась за руки, идти вправо, влево приставными шагами 1-минуту. Всем окунуться по шею.
4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать медленный выдох в воду, встать, выпрямиться –5-6 раз.
5. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать ими, как при плавании способом кроль, другому тянуть его, как на буксире, двигаясь назад. Меняться ролями 3-4 раза.
6. Подвижная игра «Караси и щука» -1-2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа -2-3 минуты.

## ОД № 17

### На суше

1. «Солдаты–партизаны»: ходить по сигналу, чеканя шаг (4 шага) и на носках -(4 шага), -1 минута.
2. Медленный бег с приседанием и касанием пола руками, по команде педагога –1 минута.
3. Ходьба на восстановление дыхания -15 сек.
4. И.п. –стойка, ноги врозь, руки вверх. 1 –наклон влево; 2-И.п.; 3 –наклон вправо, 4 И.п.
5. И.п. -то же. Круговые движения прямыми руками вперед –8 раз; назад –8 раз –повторить два раза.
6. И.п. лежа на груди, руки вверх. Выполнить попеременные движения ногами способом кроль. 2 раза по 10 секунд.
7. И.п. сидя на полу, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ногами способом кроль –2 раза по 10 секунд.

### На воде

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой, открыть глаза, сделать выдох –1 минута.
2. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди –1-2 минуты.
3. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») –5-6-раз.
4. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх –вниз. Повторить 5-6 раз.
5. Выполнять скольжение на спине с поддержкой -2-3 раза.
6. Игра «хоровод» -3-4 раза.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа -2-3-минуты.

## ОД № 18

### На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 13

### На воде

1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за неё правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание (считать до 3), выпрямиться, выдох –2-3 раза. Прodelать то же стоя у бортика левым боком –2-3 раза.
2. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующем скольжением на груди –до 2 –минут.
3. Стоя в воде по пояс, руки вниз, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно –3-4 раза.
4. Скользить на груди после отталкивания двумя ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.
5. Игра «Оса».Свободное плавание, индивидуальная работа –2-3 минуты
7. Подвижная игра «Насос»: стояв паром, держась за руки, присесть в воду с головой, выдыхая в воду –1 минута.

### ОД № 19

На суше

- 1.Выполнить упражнения из ОД № 14.

На воде

1. Войти в воду и бегать в паром, держась за руки, от бортика к бортику –2-3 раза.
2. Стоя, держась за руки в паром, прыжки с погружением под воду –1 минута.
3. Присесть в паром, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, -3-4 раза.
4. Оттолкнувшись от стенки бортика обеими ногами, скользить на груди, выполняя выдох в воду.
5. Держась за бортик руками, выполнить движения прямыми ногами, как при плавании кроль на груди. –2 –3 минуты.
6. Игра «Поезд в туннель!» -23 раза.
7. Самостоятельные игры в воде.
8. Выход из воды.

### ОД № 20

На суше

- 1.Выполнить упражнения из ОД № 15

На воде

1. Войти в воду в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой ,по второму сигналу педагога сделать «Медузу», по третьему сигналу – полежать на воде на спине, по четвертому сигналу -сделать «поплавок» -повторить -2 раза.
2. «Попади в цель»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч -4 раза.
3. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох -5 раз.
4. «Водолазы»: погрузиться в воду с открытыми глазами, достать игрушку со дна –2-3 раза.
5. Игра «Мы веселые ребята» –2-3 раза.
6. Свободное плавание, индивидуальная работа –2-3 минуты.

### ОД № 21

На суше

- 1.Выполнить упражнения из ОД № 16

На воде

1. Ходьба по кругу лицом, спиной, с попеременными круговыми движениями прямых рук - 1-2 минуты.
2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузиться в воду с головой –выдох, -4-6 раз.
3. Плавание на груди, спине с одной доской при помощи движений ног способом кроль -2-3 минуты. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна двумя ногами –4-5 раз.

4. Скользить на спине, руки вверх –3-4 раза.
5. Игра «Смелые ребята».
6. Свободное плавание, индивидуальная работа –2-3 минуты.
7. Выдохи в воду –6-8 раз.

### ОД № 22

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 17

На воде

1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду –3-4 раза.
2. Перебежать через бассейн, взять игрушку.
3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше –3-4 раза.
4. Держа игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами от бортика и проскользить –3-4 раза.
5. «Торпеда»: проделывать движения ногами способом кроль во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской).
6. Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием -2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа -3 минуты.

### ОД № 23 -30

#### Задачи

- Разучивать скольжение на спине;
- учить движениям ног лежа на спине, держась за поручень;
- продолжать упражнения в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна);
- учить сочетанию вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении;
- закреплять навык открывание глаз в воде;
- учить во время скольжения совершать выдох в воду;
- учить движению ногами в скольжении на груди с предметом в руках;
- учить передвижению по дну с выполнением гребков руками;
- способствовать развитию выносливости, координации движений, гибкости, сил;
- воспитывать самостоятельность, смелость, приучать помогать товарищам.

### ОД № 23

На суше

1. Ходьба на носках, с хлопками ладонями над головой –20 секунд.
2. Ходьба на пятках с хлопками, руки прямые -20 сек.
3. Медленный бег –1 минута.
4. Прыжки ноги врозь, ноги вместе с хлопками в ладоши –20 секунд.
5. Ходьба с выполнением упражнений на восстановления дыхания -20 секунд.
6. И.п. –стойка, ноги врозь. 1. –наклон вперед, достать руками носков ног, ноги не сгибать; 2.- И.п. повторить 5-6 раз.
7. И.п. –стойка, ноги врозь, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременно круговые движения прямыми руками вперед –4 раза.
7. То же упражнение, но круговые движения назад –4 раза.
8. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, задержать дыхание на счете 1-2-3, на счет 4-5-6 сделать медленный выдох.

На воде

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику –2-3 раза.

2. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед –30 секунд, назад –30 секунд.
3. «Винт»: скольжение на груди с переворотом на спину –1 минута.
4. Подвижная игра «Найди свой клад»: достать со дна три предмета –2 минуты.
5. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду, - 3-4 раза.
6. Игра «Поезд в туннель» -2-3 раза.
7. Самостоятельные игры в воде.

#### ОД № 24

##### На суше

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной –20 секунд.
2. И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, правая рука вверх к голове; 2-И.п. –4-6 раз.
3. То же в правую сторону –4-6 раз.
4. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль 20 секунд.
5. В упоре лежа сзади на предплечьях двигать ногами вверх-вниз, как при кроле на спине.
6. «Надуй шарик»: И.п. –сидя. После полного вдоха выполнить длинный выдох на 4 счета через рот в ладошку, сложенную в трубочку –3-4 раза.

##### На воде

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед - 1-2 минуты.
2. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны –1-2 минуты.
3. «Стрелочка»: скольжение на груди с постепенным выдохом в воду –6 раз.
4. Скольжение на груди, спине с различным положением рук –2 минуты.
5. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль.
6. «Кто дальше»: переплыть бассейн с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди -3-4 раза.
7. Подвижная игра «Салки» (с мячом) –1-2 минуты.
8. Свободное плавание 2-3 минуты.

#### ОД № 25

##### На суше

1. Ходьба с поочередными круговыми движениями прямой рукой вперед, назад –1 минута.
2. Медленный бег с изменением направления по сигналу педагога –1 минута.
3. Ходьба –15 секунд.
4. И.п. –стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-наклон вправо, руки вверх; 2-И.п.; 3-наклон влево, руки вверх; 4 –И.п. Повторить 6-8 раз.
5. И.п. то же. 1 -2-3 --руки вверх, подняться на носки, потянуться вверх –вдох; 4-вернуться в И.п. –выдох; повторить 5-6 раз.
6. И.п. сидя, упор сзади. Круговые движения прямых ног вправо –4 раза; затем влево –4 раза. Повторить 2 раза.

##### На воде

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед –1-2 минуты.
2. Подвижная игра «Море волнуется» с изображением «Звезды»: на груди, спине, «Поплавка» 2-3 минуты.
3. Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, удерживая доску согнутыми руками около груди, 2-3 минуты.
4. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна 2 игрушки (Водолазы) –2-3 раза.
5. Игра «Мы веселые ребята» -2-3 раза.

6. Свободное плавание, индивидуальная работа –2-3 минуты.

### ОД № 26

На суше

1. Ходьба, с выполнением следующих упражнений: 1 -правая рука в сторону; 2 –левая рука в сторону; 3 –правая рука вверх; 4 –левая рука вверх; 5 –правая рука в сторону; 6 –левая рука в сторону; 7 -правая рука вниз; 8 -левая рука вниз.
2. « Буратино»: бег , прямые ноги впереди, -30 секунд.
3. Пружинистые наклоны вперед. И.п. –стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 -2-3-пружинистые наклоны вперед, с доставанием пальцев ног ладошками; 4 – И.п.--повторить 6-8 раз.
4. И.п. –стоя на четвереньках. 1-согнутьруки, коснуться грудью пола; 2 –И.п.; повторить 6 -8 раз.
5. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 –сделать глубокий вдох; 2-3-4-5 задержать дыхание;6 –7 --8 медленный выдох.
6. И.п - стойка, ноги врозь, руки вверх. 1 –наклон вперед,2 –сделать гребок одной рукой – опустить её вниз - назад, слегка согнутую в локте, вынести вперед, 3 –сделать то же другой рукой, повторить 3-4 раза.

На воде

- 1.Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад лицом, спиной вперед -1 минута.
- 2.Бег с выполнением скольжения на груди по сигналу педагога -1 минута.
- 3.«Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны -2 раза по 5 секунд.
- 4.«Звезда»: лежание на спине, ноги врозь, руки в стороны -2 раза по 5 секунд.
5. «Моторная лодка»: плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди -2 минуты; на спине –2 минуты.
6. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, -10 раз.
7. Игра «Катание на кругах».
8. Свободное плавание, индивидуальная работа–2-3 минуты.

### ОД № 27

На суше

- 1.Выполнить упражнения из занятия № 23.

На воде

- 1.Войти в воду, упасть в неё.
- 2.Держась за бортик, сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой, задержать дыхание на 3 счета, встать из воды, медленно на 3 счета выдохнуть –повторить 4 —6 раз.
- 3.Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед -3 –4 раза.
- 4.Плавание с доской или игрушкой в руках при помощи движения ног способом кроль на груди, спине -1-2 минуты.
- 5.Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, 10 –12 раз.
- 6.Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с открытыми глазами и достать три игрушки, подняться , сделать медленный выдох, -повторить 3 –4 раза.
- 7.Игра «Смелые ребята». Свободное плавание, индивидуальная работа -2-

### ОД № 28

На суше

- 1.Выполнить упражнения из ОД № 24.

На воде

1. Войти в воду, сделать глубокий вдох, окунуться с головой, глаза открыты, задержать дыхание на 3 счета, встать, сделать медленный выдох на 3 счета, -повторить 6 раз.
2. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой, совершая выдох, -выполнить -5-6 раз.
3. И.п. –стойка, руки вверх, ладонь одной руки лежит на тыльной стороне другой кисти руки. Оттолкнуться от дна, скользить поперек бассейна, работая ногами способом кроль на груди, повторить –5-6 раз.
4. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой рукой, переступая вперед, -10 -12 раз.
5. Подвижная игра «Море волнуется» с изображением «Звезды», «Поплавка», «Стрелочки» на груди, спине, -3 минуты.
6. Подвижная игра «Салки»(с мячом), -1 -2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа -3 минуты.

### **ОД № 29**

На суше

1. Повторить упражнения из ОД № 25.

На воде

1. Войти в воду, окунуться, сделать -6 раз в воду.
2. Лежа на воде, опираясь на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо оказалось под водой, сделать вдох, Повернуть голову лицом в воду, сделать выдох в воду,- повторить 3-4 раза.
3. Скользить после отталкивания о стенку бассейна поперек бассейна на спине, вытянув руки вверх, работая ногами способом кроль –5-6 раз.
4. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками способом кроль -8 –10 раз.
5. Совершать движения ногами способом кроль в скольжении на груди –2 минуты.
6. Игра «Фонтан».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа -3 минуты.

### **ОД № 30**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 26.

На воде

1. Войдя в воду, нырнуть, сделать дыхательные упражнения с выдохом в воду повторить 6-8 раз.
2. Бег с выполнением скольжения на груди с работой ног, способом кроль на груди, по сигналу педагога, повторить 6-8 раз.
3. Попытаться сесть на дно бассейна.
4. Лежа на груди, держаться за поручень, выполнять движения ног, способом кроль, сочетая их с дыханием в воду, -1 минута.
5. Повторить упражнение №2 и № 3 из занятия № 29.
6. Игра «Смелые ребята».
7. Свободное плавание.

### 3.7. Учебно-тематический план: III год обучения (старшая группа)

#### Практические ОД в старшей группе

№	Тема	Кол-во часов	Примечания изменения
	<b>Техника безопасности</b>	1	
1	Правилами поведения в бассейне		
	<b>Теория</b>	3	
2	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании		
3	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта		
	<b>Практика</b>	32	
4	Спуск в воду с погружением		
5	Различные способы передвижения		
6	Упражнения на дыхание в воде		
7	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком		
8	Скольжение на груди		
9	Скольжение на спине		
10	Движения ног кролем		
11	Плавание кролем на груди и спине при помощи ног		
12	Игры со скольжением и плаванием		
13	Игры с элементами водных видов спорта		

Итого	36	
-------	----	--

#### Цели:

- Закаливание и укрепление детского организма.
- Укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, развитие сердечно-сосудистой системы, развитие двигательных способностей детей.
- Обучение сочетанию движений рук и ног способом кроль на груди и спине.
- Привитие правил личной гигиены.

#### Задачи:

- ✓ Освоить вдох и выдох с поворотом головы в воде.
- ✓ Освоить выдохи в воду сериями.
- ✓ Совершенствовать движения ног способом кроль при скольжении на воде, на груди и спине.
- ✓ Учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом кроль на груди при скольжении в воде.
- ✓ Учить сочетанию движений рук и ног при скольжении в воде.
- ✓ Научить нырять подводу с задержкой дыхания.
- ✓ Научить плавать способом кроль на спине с движениями рук и ног.
- ✓ Содействовать развитию двигательных способностей: координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты.
- ✓ Способствовать воспитанию самостоятельности, смелости, организованности, решительности, чувству товарищества.

#### Примерный план ОД №1-8

#### Задачи:

- Научить вдоху и выдоху в воду.
- Научить дыханию в воду при скольжении в воде.
- Закрепить умение движений ног способом на груди и спине с игрушками, доской и другими предметами.
- Научить умение задерживать дыхание на суши и в воде.
- Совершенствовать движения ног способом кроль на груди и спине при скольжении.

#### ОД № 1

##### На суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны –10 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе –10 секунд.
3. Медленный бег –30 секунд.
4. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание: 1-руки через стороны вверх-вдох; 2 -3-4 медленно опустить руки вниз –выдох. Повторить 3-4 раза.
5. Ходьба с задержкой дыхания: 1 –руки через стороны вверх –вдох; 2 -3—задержка дыхания; 4 выдох.
6. «Мельница»: И.п. –стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения руками вперед, назад.
7. И.п. – лежа на груди, руки вперед, кисти рук положить одна на другую. 1. -прогнуться, поднять прямые ноги и руки; 2-3-держать; 4–и.п. Выполнить -2-3 раза.
8. И.п. то же. Попеременные движения ног способом кроль 2 раза по 10 секунд.

##### На воде

1. Войти в воду самостоятельно. Стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо воду, задержать дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить -2-3 раза.
2. Прыжки с погружением в воду, руки на поясе –15 секунд.
3. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и

- погрузиться с головой в воду, сделать выдох -3 —4 раза.
4. Лежа на груди, держаться прямыми руками за поручень, работать ногами способом кроль на груди 1 —минута.
  5. Лежа на спине, держаться за поручень снизу, движения ног способом кроль на спине.
  6. Выполнить скольжение на груди с доской или игрушкой в руках поперек бассейна 4 —5 раз.
  7. Игра «Оса».
  8. Попытки самостоятельно плавать . Игры с игрушками.

### ОД № 2

#### На суше

1. Ходьба на носках, руки сцеплены вверху —15 секунд.
2. Бегать, поднимая прямые ноги вперед, -30 секунд.
3. И.п. — стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные круговые движения прямых рук вперед —10 раз; то же попеременные круговые движения прямыми руками назад — 10 раз.
4. И.п. — стойка ноги врозь, руки сцеплены вверху, вдох; 1-2-3 пружинистые наклоны вперед, с доставанием кистями рук пола, медленный выдох, 4 —и.п.
5. И.п. — лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом кроль в согласовании с дыханием -2 раза по 10 секунд.
6. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль 2 раза по 10 секунд.
7. И.п. — лежа на спине, прямые руки соединены за головой. 1 —прогнуться; 2 —3 —держать; 4- и.п.

#### На воде

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику —1 минута.
2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, 3-4 раза.
- 3.«Стрелочка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди — одна кисть лежит на другой) по 2 раза каждым способом.
4. Стоя в наклоне, руки держат доску сбоку, подбородок на воде. 1 —вдох; 2-3-4 медленный выдох в воду. Повторить 5-6 раз.
5. Плавание с доской способом движения ног кроль на груди в согласовании с дыханием —1 —2 минуты.
6. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль —1 —2 минуты.
7. Подвижная игра «Салки» с мячом —2-3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа —3-4 минуты.

### ОД № 3

#### На суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед 30 секунд.
  2. Медленный бег -30 секунд
  3. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе 20 секунд.
  4. Ходьба с выполнением упражнения «Змейка»: 1 —руки через стороны вверх, кисти соединить — вдох; 2-3-4 — руки согнуть и медленно опустить —выдох. Выполнить 4-5 раз.
  - 5.И.п.— лежа на груди, руки вверх. 1 —прогнуться, отвести руки, ноги в стороны —«Звездочка»; 2 —руки, ноги соединить — «Стрелочка»; 3 — «Звездочка»; 4 — «Стрелочка». Повторить -2-3 раза.
  - 6.И.п. — лежа на спине, одна рука прижата к туловищу, другая к голове.
- Имитационные движения руками способом кроль на спине ( следить за разворотом кистей) -18 —20 раз.

7. И.п. – о.с. 1 – встать на носки, руки вверх, вдох; 2-3 задержка дыхания; 4 -и.п. – выдох.

На воде

1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга – 3-4 раз. То же, выполняя выдох в воду – 3-4 раза.
2. Стоя у бортика, взять доску двумя руками, оттолкнуться двумя ногами, скользить, вытянув руки с доской. – 5-6 раз. То же упражнение в скольжении, но добавляя выдох в воду.
3. Скользить на спине – 5-6 раз.
4. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»).
5. И.п. – стойка, руки вверх. Наклониться вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед. – 10 12 раз.
6. Игры: «Водолаз», «Щука».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3-4 минуты.

#### ОД № 4

На суше

1. Медленный бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу педагога - до 1 минуты.
2. И.п. – стойка, ноги врозь одна рука вверх. Имитационные круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между руками заданный интервал (руки не догоняют одна другую) – 8 раз вперед, 8 раз - назад; повторить 2 раза.
3. И.п. – лежа на груди, руки согнуты, кисти около груди. 1. – выпрямить руки – вдох; 2 – и.п. – выдох. Повторить – 6-8-10 раз. (В зависимости от уровня подготовленности).
4. Лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения прямых ног способом кроль – 2 раза по 10-12 секунд.
5. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1 - Сделать левой рукой гребок, повернуть голову влево, на правое ухо – вдох. 2 – Вернуться в и.п. выдох. 3 Сделать правой рукой гребок, повернуть голову направо, на левую щеку – вдох. 4 – и.п. – выдох. Повторить – 4-6 раз.

На воде

1. Войдя в воду, сделать вдох, погрузиться в воду, открыть глаза, сделать выдох, - повторить 6-8 раз.
  2. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног способом кроль, сочетая их с дыханием в воду - 1 минута.
  3. Плавать на груди с доской или игрушкой на вытянутых руках при помощи движений ног способом кроль - 2 минуты.
  4. Выполнить упражнение № 5 из занятия № 3.
  5. Скользить на груди после отталкивания двумя ногами от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох, поворачивая голову в сторону – 2-3 раза.
  6. Плавать на спине при помощи движений ног с доской в руках – 1-2 минуты.
- Свободное плавание

#### ОД № 5

На суше

Выполнить упражнения из занятия № 1.

На воде

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1 минута.
2. «Стрелка» - оттолкнуться от бортика двумя ногами, скольжение на груди, с выдохом в воду, на спине – 8-10 раз.
3. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской на прямых, вытянутых руках с ритмичной работой ног способом кроль – 5-6 раз.
4. Плавание кролем на спине при помощи движений рук - 2-3 раза.

5. Стоя по пояс в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой, досчитать до 3 -встать, не вытирая лицо, сделать выдох.
6. Игры: «Карасик и щука», «Коробочка». - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 4-5 минут.

#### **ОД № 6**

На суше

Выполнить упражнения из ОД № 2.

На воде

1. Войти в воду парами. Стоя в воде парами лицом друг к другу, и взявшись за руки, одновременно погрузиться в воду с головой. Повторить 5-6 раз. Сделать то же упражнение, но с открыванием глаз под водой.
2. То же упражнение, но с выдохом в воду. Повторить –5-6 раз.
3. Плавать с доской на вытянутых прямых руках при помощи движений ног способом кроль на груди, в сочетании с дыханием в воду.
4. Плавание кролем на спине при помощи движений ног 3-4 раза.
5. По сигналу педагога сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду и выполнит продолжительный выдох в воду. Посмотреть, у кого будет больше пузырей.
6. Игры: «Переправа», «Хоровод».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа –5 минут.

#### **ОД № 7**

На суше

Выполнить упражнения из ОД № 3.

На воде

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед -1 минута.
2. «Стрелочка»: скольжение на груди, спине, отталкиваясь от бортика двумя ногами, с игрушкой в прямых руках -1 минута.
3. «Торпеда»: Скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом кроль – 2 минуты.
4. Скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом кроль в сочетании с выдохом в воду -1 -2 минуты.
5. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль, удерживая доску прямыми руками над бедрами –2 минуты.
6. Подвижная игра «Белые медведи» -3 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа –4 минуты.
8. Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» -5-6 раз

#### **ОД № 8**

На суше

Выполнить упражнения из ОД № 4.

На воде

1. Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений вперед-назад, руки в воде –30 секунд.
2. Медленный бег с выполнением упражнения «ВИНТ» по сигналу педагога.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду –30 секунд.
4. Плавание на груди с доской на вытянутых руках при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием-1 минута.

5. Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом кроль на спине –2 минуты.
6. Плавание при помощи ног способом кроль на спине, руки вдоль туловища –1-2 минуты.
7. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, руки соединены: ладонка на ладонке в «Стрелочку»-3-4 раза.
8. Игры «Байдарки», «Переправа».
9. Свободное плавание, индивидуальная работа –3-5 минут.

### ОД № 9-16

#### Задачи:

- Закрепить умения выдоху вводу и вдоху.
- Совершенствовать движение ног способом кроль на груди и спине с предметами и с вытянутыми руками, сложенными в ладонки.
- Совершенствовать умение скольжения на груди и спине с дыханием.
- Научить сочетанию вдоха и выдоха в воду при скольжении.

### ОД № 9

#### На суше

1. Ходьба на носках, руки сцеплены за головой –20 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам –20 секунд.
3. Передвижение на руках, в упоре лежа –30 секунд.
4. И.п. –о.с.. 1 -Поднять руки за голову, пальцами касаться затылка; 2 –отвести локти назад; 3 –выпрямить руки в стороны; 4 –и.п. Повторить 8 –10 раз.
5. И.п. –лежа на спине, руки в стороны, в одной руке мяч. 1 -Не отрывая ног от пола, переложить мяч из одной руки в другую. 2 - и.п.; 3 – переложить мяч из одной руки в другую. 4 –и.п. Повторить -6-8 раз.
6. И.п. о.с. 1 -поднять ногу, согнутую в колене, обхватить колено руками и притянуть к туловищу. 2-3 держать. 4. –опустить ногу, выпрямиться. То же с другой ногой. Повторить 6-8 раз.
7. И.п. Сесть на пол, опереться руками о пол за спиной. Делать попеременные движения вверх-вниз как при способе кроль. Выполнить -30 секунд.

#### На воде

Выполнить задания ОД № 5.

### ОД № 10

#### На суше

1. И.п. стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях, ладони одна над другой. 1-2 отвести локти назад; 3 –развести прямые руки назад. 4 –и.п. Повторить 8-10 раз.
2. Стойка, ноги врозь. 1-2-3 –полуприседения, с каждым счетом приседая все ниже и ниже. 4 –и.п. Повторить 8-10 раз.
3. «Дровосек». И.п. –стойка, ноги врозь, руки в замок над головой. 1 –наклон вперед –вниз, не сгибая колени. 2 –энергично опустить руки вниз, 3 –выпрямиться. Выполнить 8-10 раз.
4. «Достань до пятки». И.п. –стойка, ноги врозь. 1–слегка согнуть колени, прогнуться назад и достать правой рукой правую пятку. 2 –и.п.; 3 –то же левой рукой. Повторить -8-10 раз.
5. Ходьба по кругу (вперед, назад, на места), скрестным шагом, спиной вперед, на носках, на пятках, «по медвежьей» -на внешнем своде стопы, на внутреннем своде стопы. Шаги меняем по сигналу преподавателя. 1 –2 минуты.
6. И.п. –Лежа на животе, руки вверх. 1 –поднять руки, прогнуться. 2 –и.п., 3 –поднять ноги, прогнуться 4 –и.п. Выполнить -10 раз.
7. И.п. то же, 1–поднять руки и ноги , 2-3 держать. 4 –и.п. Выполнить 4-6-8-10 раз, в зависимости от уровня подготовленности детей.

#### На воде

Выполнить упражнения из ОД № 6.

### ОД № 11

На суше

1. Ходьба на носках с хлопками в ладоши над головой –20 секунд.
2. Ходьба на пятках, хлопая в ладоши за спиной –20 секунд.
3. Медленный бег: на 4 шага вдох, на 4 шага выдох –30 секунд.
4. И.п.: сидя на полу, опора на локтях. 1 –поднять обе ноги вверх. 2 –вернуться в и.п. Повторить 10 -12 раз.
5. И.п. то же. Поднять обе ноги и делать попеременные движения ногами способом кроль на спине-20-30 секунд.
6. И.п. –лежа на животе, руки в упоре на ладонки около груди. 1 –выпрямляя руки, поднять плечи. 2-3 держать. 4. –и.п. Повторить 10 –12 раз.
7. И.п. то же. Выпрямляя руки, поднять плечи, вдох.. 1 –повернуть голову направо, выдох. 2 – повернуть голову в и.п. –вдох. 3 –повернуть голову налево, выдох . 4. – Вернуться в и.п. вдох. Повторить 10-12 раз.

На воде

1. Выполнить упражнения из ОД № 7.

### ОД №12

На суше

1. Ходьба на носках. 1. –на 4 шага – руки через стороны вверх, вдох. 2. На 4 шага руки вниз, выдох -30 секунд.
  2. И.п. – стойка, ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения согнутых рук в локтях вперед –8 раз, назад –8 раз. Повторить -2 раза.
  3. И.п. – Лежа на животе на гимнастической скамейке. Выполнять попеременные движения руками способом кроль -20 -30 секунд.
  4. И.п. то же Выполнять попеременные движения руками, как при способе кроль с поворотами головы направо и налево, в соответствии с движениями рук.
  5. Выполнить предыдущее упражнение с дыханием. Вдох при повороте головы направо, налево, в соответствии с движением рук; выдох голова смотрит вниз. Повторить 10-12 раз.
- И.п. –о.с. 1-упор присев, ладони на полу. 2 –выпрямить ноги, остаться в наклоне, ладони касаются пола. 3 –упор присев. 4 –и.п. Выполнить 10-12 раз.

На воде

1. Выполнить упражнения из ОД № 8.

### ОД № 13

На суше

Выполнить упражнения из ОД № 9

На воде

1. Ходьба в наклоне с одновременно круговыми движениями прямых рук вперед –30 секунд.
2. Скольжение на груди, спине – по 5-6 раз.
3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки --1 минута.
4. Плавание кролем на груди, спине при помощи ног, с доской в руках –1-2 минуты.
5. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе –8-10 раз.
6. Плавание с доской в руках при помощи движений ног, -2-4минуты.
- 7.«Вода кипит»: выдохи в воду 8-10 раз.

8. Свободное плавание, индивидуальная работа –4-5 минут.

#### **ОД № 14**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 10.

На воде

1. Скольжением на груди с постепенным выдохом в воду –10-12 раз.
2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем -1 –2 минуты.
3. Плавание кролем на груди, спине с доской в руках при помощи движений -1-2 минуты.
4. Плавание на спине при помощи ног, руки соединены вверху «Стрелочкой» –3-4 раза.
5. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища–1-2 минуты.
6. Плавание с доской в одной руке при помощи движения ноги другая рука вдоль туловища–2 минуты.
7. Повторить упражнение № 6, но с дыханием, поворот головы к руке, которая вытянута вдоль туловища–2 минуты.
8. Игры «Морской бой», «Хоровод» -по 1 минуте.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа –3 -5 минут.

#### **ОД № 15**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 11.

На воде

1. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках –1 минуту.
2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду –10-12 раз.
3. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища.
4. Выполнить те же упражнения, но с дыханием, поворот головы к плечу вытянутой руки вдоль туловища–2 минуты.
5. Плавание кролем на груди, спине при помощи движений ног, с доской в руках –по 2 минуты.
6. Плавание без доски при помощи движения ног кролем и разным положением рук: руки на плечи; руки на поясе; руки за головой, локти в стороны–4минуты.
7. Выдохи в воду в удобном для каждого занимающегося положении -8-10 раз(повторить 2-3 раза
8. Подвижная игра «Затейники»: выполнение упражнений «Звезда», «Поплавок» -2-минуты.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

#### **ОД № 16**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 12.

На воде

1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, погружаться в воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд, повторить 3-4 серии с перерывами.
2. Скольжение на спине с движениями ног как при плавании кролем –1-2 минуты.
3. Держась за доску одной рукой, вторая прижата к туловищу, скольжение с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди.

- Игры «Тюлени», «На буксире».
- Свободное плавание, индивидуальная работа –5 минут.

### ОД № 17-24

#### Задачи:

- Совершенствовать умения вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.
- Совершенствовать умению движениям ногами при плавании способом кроль на спине с предметами и без.
- Совершенствовать умения движений ног при плавании способом кроль на груди с предметами и без.
- Содействовать развитию координационных способностей, силы рук, брюшного пресса, спины.

### ОД № 17

#### На суше

- Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая находится у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на неё. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить 15-20 раз
- Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернуться в исходное положение. Выполнить 15-20 раз.
- Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине.
- Упражнения в парах. И.п. один лежит на спине, руки вдоль туловища, другой сидит у ног и держит руками за голени. Первый поднимает туловища до вертикали 3-5-7 и т.д. раз, в соответствии с уровнем своей подготовленности. Затем меняются местами
- Один лежит на груди, руки вдоль туловища. Другой сидит у ног и держит руками за голени. Первый поднимает туловище на счет раз, на счет принимает и.п.
- Повторить 3-5-7 в зависимости от уровня подготовленности. Затем меняются местами.

#### На воде

- Выполнить упражнения из ОД № 13.

### ОД №18

#### На суше

- Ходьба: с выполнением дыхания: вдох через левую ноздрю, правую зажать пальцем, выдох через правую ноздрю; затем вдох через правую ноздрю, левую зажать, выдох через левую –30 секунд.
- Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад -30 секунд.
- Медленный бег –30 секунд –1 минута.
- Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания: 1-2-3 руки через стороны, вверх –глубокий вдох; 4 –полный выдох с опусканием расслабленных рук вниз. Повторить 4-5 раз
- И.п. –лежа на груди, руки вверх. 1 –поднять руки; 2 –поднять ноги; 3 –держат; 4 и.п. Повторить 4-6 раз.
- И. п. –сидя, упор сзади на предплечья. 1 –поднять прямые ноги; 2-3-4-5 держать; 6 –и.п.
- И.п. –упор лежа. Сгибание и разгибание рук –6-8-10 раз, в зависимости от уровня подготовленности.

#### На воде

- Выполнить упражнения из ОД № 14.

### ОД № 19

На суше

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе –30 секунд.
2. Бег с задержкой дыхания на 4 счета –30 секунд.
3. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, одна рука вверх. Попеременные движения руками кроль на груди с выдохом под гребущую руку. 30 секунд.
4. И.п. –лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль на спине -30 секунд
5. Упражнения в парах: на развитие мышц брюшного пресса и спины: 4-е и 5-е упражнения из ОД № 17.

На воде

Выполнить упражнения из ОД № 15.

### ОД № 20

На суше

1. Ходьба, руки на поясе, поднимая ноги согнутые в коленях –30 секунд.
2. Ходьба: 1-2-3 руки через стороны вверх –вдох; 4-5-6 –задержка дыхания; 7-8 медленный выдох, руки расслабленно опустить -30 секунд.
3. И.п. –лежа на груди, руки верх. Попеременные движения ног способом кроль - 2x10 секунд.
4. И.п. –лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль –2 x 10 секунд.
5. И.п. –стойки, ноги врозь, руки на поясе 1. – наклон вперед, с касанием ладонями пола; 2 – и.п.. Повторить 10 –12 раз.
7. И.п стойка, ноги врозь одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад, следить за разворотом ладони наружу -30 секунд.

На воде

Выполнить упражнения из ОД № 16.

### ОД № 21

На суше

Выполнить упражнения из ОД № 17.

На воде

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду –20 секунд.
2. Скользить на груди руки поднять вверх, на спине с движениями ног, как при плавании способом кроль, –2 минуты.
3. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая вдоль туловища; поменять положение рук –1 минута.
4. Плавать на спине при помощи движений ног 2-3 минуты.
5. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений рук с дыханием под гребущую руку, как при плавании кролем на груди –2 минуты.
6. Игра « Гонка мячей» -2-3 минуты.
7. Свободное плавание и индивидуальная работа –3 –минуты.

### ОД № 22

На суше

1.–Выполнить упражнения из ОД № 18.

На воде

1. Бег с нырянием через обруча, поставленных вертикально -30 секунд-1 минута.
2. Бег с выполнением упражнения «Винт» по команде преподавателя –30 секунд.
3. Плавание при помощи ног способом кроль на груди в один конец бассейна, на спине -в другой конец бассейна. -2 минуты.
4. Скользить на груди, спине с доской в руках, с разным положением рук -2 минуты.

5. Пробовать плавать способом кроль на спине с движениями ног, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Затем смена положения рук -30сек –1 минута.
6. Игра «Кувырок в воде». 2 минуты.
7. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа –3-4 минуты.

### **ОД № 23**

На суше

Выполнить упражнения из ОД № 19

На воде

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду -1 минута.
2. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании способом кроль –2 минуты.
3. Плавание на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
4. Плавать с доской, на груди, ноги способом кроль в согласовании с дыханием, выдох производить в воду -2 минуты.
5. Плавать способом кроль на спине с движениями ног, руки вверх -1-2 минуты.
6. Плавать способом кроль на груди с работой ног, руки вверх «Стрелочкой» –1 минута.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа –3 минуты.

### **ОД № 24**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 20

На воде

1. Ходьба с погружением под воду и с выдохом в воду, по команде преподавателя –1 минута.
2. Медленный бег в бассейне с доставанием предметов со дна –1 минута.
3. Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием в воду, руки держат доску –2 минуты.
4. Плавание на спине способом кроль с доской в руках, переплыть бассейн поперек. Повторить 2-3 раза.
5. «Стрелочка», «Поплавок», «стрелочка на спине». 6-8 метров.
6. Плавание кролем на груди поперек бассейна, с движениями ног, руки вдоль туловища, дыхание произвольно.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа –3 минуты.

### **ОД № 25-32**

#### Задачи:

- Закрепить умение задерживать дыхание под водой при нырянии;
- Закрепить умение дышать при выполнении скольжения способом кроль на груди.
- Закрепить умение плавать способом кроль на груди с помощью движений ног с доской и без неё.
- Закрепить умение плавать способом кроль на спине, с помощью движения ног; с доской и без.
- Содействовать развитию координационных способностей, силы рук, брюшного пресса и спины, гибкости;
- Способствовать воспитанию смелости, решительности, чувства товарищества.

### **ОД № 25**

На суше

1. Ходьба на левой пятке, правом носке, руки на поясе –4 шага; ходьба на правой пятке, левом носке, руки на поясе –4 шага, повторить 30 секунд.
2. И.п. о.с – круговые движения прямых рук вперед –1- 8 счетов; назад на 1-8 счетов, с увеличением скорости движения.

3. И.п. о.с. -1. – шаг левой в сторону, руки на пояс, наклон влево; 2– и.п.; 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.
- 4 .И.п.–о.с. 1 – упор присев; 2 упор лежа, 3,4,5,6, 7 отжаться ; 8 и.п. Повторить 3-4 раза.
5. Лежа на спине, руки за головой. 1- поднять ноги, 2 – развести в стороны, 3 - свести скрестно, 4 – развести в стороны, и т.д. 10, 15, 20 секунд. Кто сколько сможет.
6. Лежа на груди, руки вверх, 1. –поднять ноги и руки, прогнуться, 2,3, 4, 5,6,7 держать 8 –лечь, расслабиться. Повторить 6-8 раз.
7. И.п. присед, ладони на полу. 1 –выпрямит ноги, ладони на полу; 2 –и.п. Повторить 8-10 раз
- 8.И.п. –лежа на спине, одна нога вверху. Медленная смена прямых ног –10-20 секунд.

На воде

1.Выполнить упражнения из ОД № 21.

### ОД № 26

На суше

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе -20 секунд; То же с подскоками; то же, но руки в стороны, выполняет круговые движения руками вперед -4 счета; круговые движения руками назад –4 счета. Повторить по 20 секунд.
2. И.п. стойка, ноги врозь. Попеременные движения руками способом кроль на спине 30 секунд.
3. И.п. –лежа на груди, руки на полу. Попеременные движения ног способом кроль 3 х по 10 секунд.
4. И.п. –лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль 3 х по 10 секунд.
5. И.п. сидя на полу, руки на поясе. 1,2,3 пружинистые наклоны вперед, с доставанием руками носок ног; 4 и.п. Повторить 10-12 раз.
6. И.п. упор лежа –отжимания от пола, до полного выпрямления рук. Отжаться 4-6-8-10 раз –в зависимости от уровня подготовленности.
7. И.п. о.с..1 –присед в группировке «Поплавок»;2,3,4,5,6 –задержка дыхания на вдохе; 7 – выдох; 8 и.п. Повторить 3-4 раза.

На воде

Выполнить упражнения из ОД № 22.

### ОД № 27

На суше

1. Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад –30 секунд,
2. Медленный бег –30 -45 секунд.
3. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания: 1,2,3 –глубокий вдох, медленно поднять руки вверх;4.-полный выдох, опустить расслабленные руки.
4. И.п. –лежа на спине, руки за головой. 1. –поднять прямые ноги ; Выполнять движения прямыми ногами движения вверх вниз, как при кроле на спине –30 секунд; 15-секунд отдых. Поднять прямые ноги вперед -вверх. Выполнять прямыми ногами скрестные, горизонтальные движения –30 секунд. Повторить по 2 раза.
5. Упражнения в парах. Один лежит на груди, руки вдоль туловища , второй держит ноги за голеностоп. Первому на счет раз -поднять плечи -на счет два –опустить. Повторить 12 -15 раз. Потом смена положения занимающихся.
6. И.п. –упор лежа. Отжимание до полного выпрямления рук. Повторить 4-6-8-10 раз. В соответствии с уровнем подготовленности.
7. И.П. лежа на спине, руки впереди, вдох. 1 –сесть, сгруппироваться, обхватить колени руками –выдох; 2 –и.п -вдох.

На воде

Выполнить упражнения из ОД № 23.

### ОД № 28

На суше

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю стопу. 6-8 раз.
2. Ходьба на 4 счета, по команде преподавателя: на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на внутреннем своде стопы. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. – лежа на груди, руки за головой. Попеременные движения ног способом кроль на груди. Повторить 10-20 секунд.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямыми ногами способом кроль на спине –30 секунд до 1 минуты. По уровню подготовленности.
5. И.п. - стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед –8 раз; Сделать 2-3 повторения.
6. И.п. – стойка, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения назад, следить за разворотом ладони наружу –2 раза по 16 счетов.
7. И.п. о.с. –1.– выпад влево, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – выпад вправо, руки в стороны. 4 и.п. Повторить 8-10 раз.
- 8.И.п. о.с. 1 –упор присев; 2 – упор лежа; 3 –упор присев; 4 выпрыгнуть в и.п. Повторить 6-8 раз.

На воде

- 1.Выполнить упражнения из ОД № 24.

### ОД № 29

На суше

- Выполнить упражнения из ОД № 25

На воде

1. Ходьба с погружением под воду с головой, с выполнением выдоха в воду 1-минута.
2. Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием, руки держат доску -2 минуты.
3. Плавание способом кроль на груди, при помощи движений ног, руки: одна вверху, другая на поясе; затем смена положения рук в согласовании с дыханием 1 минута.
4. Плавание при помощи ног способом кроль на спине с доской в руках, в согласовании с дыханием –2 минуты.
5. Плавание при помощи движения ног, способом кроль на спине, руки вдоль туловища, в согласовании с дыханием –2 минуты.
6. Бег с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу. 1 минута.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа –2-3 минуты.

### ОД № 30

На суше

- 1.Выполнить упражнения из ОД № 26.

На воде

1. Ходьба на носках –4 шага, в приседе –4 шага, руки на поясе. Выполнить 1 минуту.
2. Ходьба с выполнением выдохов в воду по сигналу –30 секунд.
3. Войдя в воду, пронырнуть 2-3 обруча, поставленных в воде вертикально. 2-3 раза.
4. Бег с выполнением «Стрелочки» на груди по сигналу –20 секунд.
5. Плавание при помощи движения ног способом кроль на спине, с доской в руках, в согласовании с дыханием –1 минута.
6. Попытаться сесть на дно бассейна.
7. Игра «Море волнуется».

8. Свободное плавание, индивидуальная работа –2-3 минуты.

**ОД № 31**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 27.

На воде

1. Ходьба с выполнением круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед –1 минута.
2. Игра в парах: «Зеркальце».
3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони в «стрелочку», оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине. 30 секунд.
4. Игра «Водолазы».
5. Плавать на спине с помощью движений ног с доской за головой. –1-2 минуты.
6. Плавать на груди с доской на вытянутых руках -1-минута.
7. Выдохи в воду 20 –30 секунд.
8. Свободное плавание.

**ОД № 32**

На суше

Выполнить упражнения из ОД № 28.

На воде

1. Бег с нырянием через 2-3 обруча.
2. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом кроль на груди в один конец бассейна, руки вверх «Стрелочкой»; на спине, руки вдоль туловища, –в другой конец бассейна. Повторить 3-4 раза.
3. Плавание при помощи ног способом кроль на груди, одна рука –вверх, другая прижата к туловищу. 30 секунд; затем смена положения рук. –30 секунд.
4. Плавание с доской способом кроль на груди при помощи движений ног –1-2 минуты.
5. Плавание с доской способом кроль на спине –1-2 минуты
6. Свободное плавание

**3.8. Учебно-тематический план: IV год обучения (подготовительная группа)**

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
1	<u>Техника безопасности</u> Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах	1	

2	<p style="text-align: center;"><u>Теория.</u></p> <p style="text-align: center;">Закрепление знаний об оздоровительные и прикладные плавания</p> <p style="text-align: center;">Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта, посещение соревнований по плаванию</p>	3	
3	<p style="text-align: center;"><u>Практика</u></p> <p style="text-align: center;">Различные способы передвижения</p> <p style="text-align: center;">Упражнения на дыхание в воде</p> <p style="text-align: center;">Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком</p> <p style="text-align: center;">Погружение под воду</p> <p style="text-align: center;">Открывание глаз в воде</p> <p style="text-align: center;">Скольжение</p> <p style="text-align: center;">Облегченные стили плавания</p> <p style="text-align: center;">Плавание кролем на груди и спине</p> <p style="text-align: center;">Игры с элементами водных видов</p> <p style="text-align: center;">Спорта</p> <p style="text-align: center;">Тестирование (контрольные упражнения)</p> <p style="text-align: center;">Праздник на воде</p>	32	
	<u>Итого</u>	36	

**Цели:**

- Способствовать укреплению здоровья детей, их гармоничному развитию.
- Совершенствовать формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки.
- Содействовать развитию двигательных способностей детей.
- Повышать работоспособность организма.
- Приобщать к здоровому образу жизни.
- Формировать гигиенические навыки.
- Научить плавать детей способом кроль на груди
- Научить детей плавать способом кроль на спине.

**ОД №1–8**

**Задачи:**

- ✓ Научить умению вдоха и выдоха в воду с поворотом головы направо и налево. Научить умению работать руками при плавании способом кроль на спине, с опорой.
- ✓ Научить умению работать руками при плавании способом кроль на груди, с опорой и с дыханием
- ✓ Содействовать развитию координационных способностей, силы мышц рук, спины, брюшного пресса.

**ОД № 1**

На суше

1. И.п. о.с.1.– Ходьба на носках, руки за головой –4 шага;2.–Ходьба на пятках, руки за спиной –4 шага;3.– Ходьба приставными шагами левым доком , руки в стороны -4 шага;4.–Ходьба приставными шагами, правым боком, руки в стороны –4 шага. Повторить 8-10 раз.

2. Медленный бег, высоко поднимая колени, руки работают активно вперед-назад –1 минута.
3. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание: 1-2 руки через стороны, вверх –вдох; 3-4-5-6 –задержка дыхания; 7-8 медленный выдох опустить руки.

Выполнить 1 минуту.

4. И.п. – лежа на спине. Попеременные движения ног способом кроль –3 раза по 10 секунд
5. И.п. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом кроль –3 раза по 10 секунд.
6. И.п. –упор лежа на груди. Отжимания 4-6-8-раз, в зависимости от уровня подготовленности.

На воде

Выполнить упражнения из ОД № 32, старшей группы.

### ОД № 2

На суше

1. Ходьба на носках с мешочком на голове, руки за головой –1 минута.
2. Бег, поднимая прямые ноги вперед –30 секунд.
3. И.п – стойка, ноги врозь, руки за головой. 1 –наклон вперед, с доставанием ладонями пола; 2 –и.п. Повторить 12 раз.
4. И.п. – стойка, ноги врозь, правая рука вверх. Попеременные круговые движения рук вперед –12 раз; то же назад.
5. И.п. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног в согласовании с дыханием –3 раза по 10 секунд.
6. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Попеременные движения ног способом кроль –3 раза по 10 секунд.

На воде

Выполнить упражнения из ОД № 33, старшей группы.

### ОД № 3

На суше

1. Ходьба «змейкой», руки за головой-4 шага на носках, 4 –шага на пятках, 4 –шага на внутреннем своде стопы, 4 шага на внешнем своде стопы –повторить 1 минуту.
2. Медленный бег –20 секунд; ходьба, высоко поднимая колени - 20 секунд ; медленный бег спиной вперед –20 секунд; ходьба, с упражнениями на восстановление дыхания –на счет 1-2-3 –медленные вдох, на 4 –быстрый выдох. Повторить 2 –раза.
3. И.п. – лежа на груди, руки вверх.. 1-прогнуться. отвести прямые руки и ноги в стороны – «Звездочка»;2 –руки и ноги соединить –«Стрелка»; повторить 2-3 раза.
4. И.п. – лежа на спине, одна рука прижата к туловищу, другая к голове. Имитационные движения руками способом кроль на спине ( следить за разворотом кистей наружу) –20 раз.
5. И.п - лежа на спине, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль –10 секунд. Разведение в стороны и сведение скрестно прямых ног 10 секунд –повторить 2-3 раза.
6. И.п. - о.с. 1. – подняться на носки, руки вверх, вдох; 2-3-4-5 – задержка дыхания; 6 – наклон вперед, руки вниз, расслаблено – выдох.

На воде

1.–Выполнить упражнения из ОД № 34, старшей группы.

### ОД № 4

На суше

- 1.Ходьба на носках руки за головой, локти отведены в стороны –1 минута.
- 2.Передвижение на руках, в упоре лежа –20 секунд.
- 3.Медленный бег: 4 шага – вдох, на 4 –шага выдох. Выполнять –30 секунд.

4.И.п. – лежа на животе, руки в упоре на ладони около груди. 1. –выпрямить руки. 2-3 -4 -5 – держать; 6 –и.п. Повторить 10-12 раз.

5.И.п. то же. 1. Выпрямляя руки -вдох, 2. –повернуть голову направо –выдох; 3 – повернуть голову в и.п. – вдох; 4 – повернуть голову налево – выдох. Повторить 10 -12 раз.

6.И.п – упор лежа. Отжимания –3-5-7- раз, в зависимости от уровня подготовленности.

7.И.п. сед на полу, руки к плечам. 1 –наклон вперед, достать руками носки ног, взяться за них, коснуться грудью колен. 2-3 –держать. 4 –и.п. Повторить 10-12 раз.

На воде

1.Выполнить упражнения из ОД № 35.

### **ОД № 5**

На суше

Выполнить упражнения из ОД № 1

На воде

1. Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду –10-12 раз.

2. Передвижение в воде – по 4 шага: на носках, на пятках, приставными шагами в одну, другую сторону, правым, левым боком – по 4 шага.

3. Плавание на спине, с доской в обеих руках, с движениями ног, как при плавании способом кроль -2 минуты.

4. Плавание на груди, с доской в руках, при помощи движений ног способом кроль –2 минуты.

5. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении: лежа в упоре спереди на руках, на мелком месте –1 минута.

6. Плавание на спине при помощи движений ног и одной руки способом кроль, с опорой другой рукой на доску –30 секунд.

7. То же, но с опорой другой рукой на доску.

8. Свободное плавание, индивидуальная работа 3-минуты.

### **ОД № 6**

На суше

1.Выполнить упражнения из ОД № 2.

На воде

1. Вход в воду в колонну по одному, соблюдая дистанцию 1 метр.

2. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, считать до 3 с задержкой дыхания; встать, сделать вдох. Дышать 5 секунд. Повторить 4-6 раз.

3. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, сделать выдох в воду на 3 счета. Повторить 6-8 раз.

4. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять попеременные гребковые движения руками, как при кроле на груди, дыхание произвольное – выполнять 1 минуту.

5. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе кроль –1 минута.

6. Плавание на груди при помощи движения ног, как при способе кроль, с опорой одной рукой о доску, вторая прижата к туловищу –1 минута.

7. То же с опорой другой рукой –1 минута.

8. Упражнение на дыхание в воде: «Насос» -30 секунд.

9. Свободное плавание, индивидуальная работа –3 минуты.

### **ОД № 7**

На суше

1.Выполнить упражнения из НОД № 3.

На воде

1. Погружение под воду, с задержкой дыхания, с открытыми глазами: собрать со дна предметы красного цвета. Повторить 2-3 раза.
2. Плавание на спине при помощи движения ног способом кроль, с опорой одной рукой на доску, с движениями другой рукой способом кроль –1 минуту.
3. То же с движениями другой рукой –1 минута.
4. Держась за доску одной рукой, вторая прижата к туловищу, плавание при помощи движения ног способом кроль –1 минута.
5. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе кроль, руки - одна ладонь на другой сверху –1 минута.
6. Игра: «Тюлени», «Пароход» -2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа 3 минуты.

### **ОД № 8**

На суше

Выполнить упражнения из ОД № 4.

На воде

1. Ходьба в наклоне вперед, руки вверх, с попеременными движениями прямых рук, как при способе кроль на груди –1 минута.
2. Бег по дну бассейна с нырянием через 2-3 обруча, поставленных вертикально –1 минуту.
3. Плавание на груди, спине, при помощи движений ног, руки вверх, ладони сложены вместе – одна на другой – по 1-2 минуте.
4. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра по команде преподавателя менять положение рук –1 минута.
5. Стоя на дне бассейна в наклоне вперед, выполнять движения руками, как при плавании способом кроль, с дыханием под одну руку –1-2 минуты.
6. Игра: «Найди ракушку».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа –3 минуты.

### **ОД № 9-14**

Задачи:

- Научить плаванию способом кроль на спине, с помощью движения рук.
- Научить плаванию способом кроль на груди, с помощью движения рук.
- Закрепить умение вдоха и выдоха в воду с поворотом головы.
- Научить при работе рук способом кроль на груди; совершать вдох под гребущую руку, а выдох в воду.
- Содействовать дальнейшему развитию двигательных способностей.

### **ОД № 9**

На суше

1. Ходьба на носках, руки вверх – 4 шага; ходьба на пятках, руки к плечам – 4 шага; ходьба на носках, руки за головой – 4 шага; ходьба на пятках, руки за спиной – 4 шага – повторить 2 – раза.
2. И.п – лежа на гимнастической скамейке на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные, гребковые движения руками способом кроль на спине; дыхание произвольно – 1 -2 минуты.
3. И.п. лежа на гимнастической скамейке на груди, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные, гребковые движения руками способом кроль на груди; дыхание произвольно – 1-2 минуты.
4. И.п упор лежа на груди, руки прямые – отжимания –3-5-7 раз, в зависимости от уровня подготовленности.

5.И.п. лежа на груди, руки в упоре на ладони около груди. 1. – Выпрямляя руки, поднять плечи – выдох; 2 – повернуть голову направо – вдох; 3 – повернуть голову в и.п. – выдох; 4 повернуть голову налево –вдох. Повторить 10-12 раз под каждую руку.

6.И.п. – лежа на спине, упор на предплечья, сзади. Попеременные движения прямыми ногами, как при способе кроль на спине -2 минуты.

На воде

1.Выполнить упражнения из ОД № 5.

### **ОД № 10**

На суше

1.Медленный бег с поворотами на 180 градусов по сигналу преподавателя –1 минута.

2. И.п. –лежа на гимнастической скамейке на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом кроль на спине, вдох под левую ( правую ) руку. Повторить по 1 минуте под каждую руку.

3. И.п. лежа на груди, на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом кроль на груди; дыхание под левую (правую) руку. Повторить по 1 минуте под каждую руку.

4. И.п. лежа на груди, руки в упоре на ладони, около груди. 1. –Выпрямляя руки, – выдох; 2. – повернуть голову направо –вдох; 3 –повернуть голову в и.п выдох; 4-повернуть голову налево –вдох –повторить -1 минуту.

5. Лежа на животе, руки за голову. 1.-поднять плечи, прогнуться; 2-3 держать; 4 – и.п. – повторить 10-12 раз.

На воде

1.Выполнить упражнения из ОД № 6

### **ОД № 11**

На суше

1.Ходьба в наклоне с попеременными гребковыми движениями рук, как при способе кроль на груди 2 раза по 1 минуте.

2.И.п. о.с. 1.-упор присев; 2 – упор лежа; 3-4-5-6-7 выполнить отжимания; 8 –и.п.

3.И.п. –лежа на спине, одна нога вверх. Попеременная, медленная (под счет преподавателя) смена прямых ног –10-20 секунд.

4.И.п. присед, ладони на полу. 1. –выпрямить ноги, ладони от пола не отрывать; 2 –и.п. Повторить 10-12 раз.

5.И.п. лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом кроль на груди; дыхание под правую (левую) руку. Повторить по 2 минуты под каждую руку.

На воде

1.Выполнить упражнения из ОД № 7

### **ОД № 12**

На суше

1.Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад –30 секунд

2.Медленный бег 1 минута с выпрыгиванием по сигналу преподавателя.

3.Упражнения в парах. Один лежит на груди, руки вдоль туловища, второй держит ноги за голеностопы.1.-Лежащему поднять туловище; 2.-

и.п. Повторить 12-15 раз. Потом смена положения занимающихся.

4.И.п. –лежа на груди, руки в упоре на ладони, около груди. 1. –выпрямляя руки –выдох; 2. – повернуть голову направо –вдох; 3. –повернуть голову в и.п. –выдох; 4.-повернуть голову налево -вдох. Повторить -1 минуту.

5.И.п. лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука вверху, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками, способом кроль на груди; дыхание под левую (правую) руку. Повторить по 2 минуте под каждую руку.

6.И.п. лежа на спине, на гимнастической скамейке, одна рука вверху, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками способом кроль на спине; дыхание: вдох под правую (левую) руку –повторить по 2 минуты.

На воде

1.Выполнить упражнения из **ОД № 8**

#### **ОД № 13**

На суше

1.Выполнить упражнения из **ОД № 9.**

На воде

1.Ходьба с выполнением приседания с головой и открытыми глазами, с выдохом в воду по сигналу преподавателя –1 минута.

2.Из положения, лежа в упоре спереди на руках, выполнить выдохив воду, с поворотом головы в правую и левую сторону –1 минута.

3.Стоя ноги врозь, наклон вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить попеременные движения рук, как при кроле на груди с дыхательными упражнениями, с выдохом в воду под правую руку -1 минута.

4.И.п то же выполнить дыхание в воду под левую гребущую руку –выполнить 1 минуту.

5.Плавание при помощи движения ног, способом кроль на груди в согласовании с дыханием - 2 минуты.

6.Плавание при помощи движения ног, способом кроль на спине в согласовании с дыханием – 2 минуты.

7.Бег воде с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу преподавателя 1 минута.

8.Свободное плавание, индивидуальная работа 3 минуты.

#### **ОД № 14**

На суше

1. Выполнить упражнения из **ОД № 10.**

На воде

1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду 10-12 раз.

2.Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону, из положения лежа в упоре спереди на руках 1 –минута.

3.Плавание кролем на груди, спине при помощи движений ног, с доской в руках –по 2 минуты.

4.Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на спине; дыхание произвольно. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.

5.Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на груди; дыхание в воду под одну (другую) руку. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.

6.Подвижная игра «Затейники». 2 минуты.

7.Свободное плавание, индивидуальная работа –3 минуты.

#### **ОД № 15**

На суше

1.Выполнить упражнения из **ОД № 11**

На воде

1. Стоя по грудь в воде, делать глубокий вдох, присесть, погружаться в воду с открытыми глазами и делать медленный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд. Повторить 3 - 4 серии с отдыхом.

2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 2 минуты.

3. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом кроль на спине. Дыхание – вдох под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.

4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног способом кроль на груди и работы одной (другой) руки. Дыхание под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.

5. Игра «Самый внимательный»; упражнение «Насос» - по 2 минуты.

6. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

#### **ОД № 16**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 12.

На воде

1. Ходьба «Карлики-великаны»: в приседе, на носках, руки сцеплены сверху, по команде преподавателя – 1 минута.

2. Бег в бассейне с нырянием через 2-3 обруча, поставленных вертикально.

3. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом кроль на груди, руки вверху – одна ладонка на другой в один конец бассейна; в другой конец бассейна, способом кроль на спине, руки вверху – «Стрелочкой». Повторить 3-4 раза.

4. Пробовать плавать способом кроль на спине при помощи попеременных движений рук, дыхание произвольно – 2-3 раза.

5. Пробовать плавать способом кроль на груди при помощи движений рук, дыхание произвольно – 2-3 раза.

6. Игра «Тюлени», «ВИНТ» - 2-3 минуты.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### **ОД № 17-24**

Задачи:

- Совершенствовать умение вдоха выдоха в воду с поворотом головы, способом кроль на груди с движением ног.
- Научить плавать способом кроль на спине с помощью движения рук.
- Научить плавать способом кроль на груди, с помощью движения рук.
- Закрепит умение совершать вдох под гребущую руку, а выдох в воду, при плавании способом кроль на груди.

#### **ОД № 17**

На суше

1. Ходьба на носках, руки за головой – 30 секунд.

2. Ходьба на пятках, руки за спиной – 30 секунд.

3. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1. – наклон вперед с касанием пальцами рук носка левой ноги; 2 – и.п.; 3-4 то же к правой ноге.

4. И.п. – лежа на груди, руки согнуты, кисти в упоре около груди. 1. – выпрямить руки, не отрывая таза от пола, -вдох; 2. – опуститься в и.п. -медленный выдох. Повторить 10-12 раз

5. И.п. – лежа на спине, одна рука вверху, другая вдоль туловища. Попеременные гребковые движения руками в согласовании с движениями ног, как при кроле. Дыхание произвольно. Выполнять 2 – минуты.

6.И.п. –упор лежа на животе, руки выпрямлены. 1 –поворот головы направо –вдох; 2 –и.п. – выдох; 3 –поворот головы налево –вдох; 4 –поворот головы в и.п –выдох. –Выполнить 1-2 минуты.

7.И.п. лежа на животе на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ног, как при способе кроль, в согласовании с движениями рук. Дыхание под одну гребковую руку.

8.И.п. Упор, лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони около груди. Отжимания –3-5-7-9 раз , в зависимости от уровня подготовленности.

На воде

1.–Выполнить упражнения из ОД № 13

### ОД № 18

На суше

1.Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и опусканием плеч –30 секунд.

2.Ходьба с выполнением упражнений на дыхание: 1 –руки через стороны вверх – вдох; 2-3-4 – медленный выдох, с опусканием рук вниз. Повторить 6-8 раз.

3.И.п. – стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени. 1 –поворот головы направо–вдох через рот; 2-3-4 поворот головы в и.п. – медленный выдох через рот и нос. Повторить 10-12 раз.

4.И.п. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища.

Попеременные движения ногами, как при способе кроль, в согласовании с движениями рук. Дыхание произвольно. Выполнить 2 минуты.

5.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 – пружинистые наклоны вперед с доставанием ладонями пола; 4 и.п.

6.Лежа на гимнастической скамейке, одна рука вверх, другая вдоль туловища, Попеременные движения ногами, в согласовании с движениями рук, как при кроле; дыхание произвольное.

7.Упражнения в парах. Один лежит на животе, поднять туловище; руки вдоль туловища, другой держит партнера за голени. 1. –поднять туловище, вдох; 2-3-держать; 4 –опуститься в и.п. – выдох.

На воде

1.Выполнить упражнения из ОД № 14

### ОД № 19

На суше

1.Ходьба на носках, руки на поясе. 1 –2 – локти вперед; 3-4 –локти назад – прогнуться. Выполнять 30 секунд

2.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 –пружинистые наклоны вправо. 4 – и.п. ; 5-6-7 – пружинистые наклоны влево; 8 –и.п.

3.И.п. – стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени. 1. –поворот головы влево – вдох через рот; 2-3-4 –повернуть голову в и.п. –медленный выдох через рот и нос. Повторить 10-12 раз.

4.И.п. – стойка одна рука вверх, другая внизу. Имитационные движения рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием (вдох выполняется под определенную руку; следить за разворотом кисти) –1 минута.

5.И.п. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ног, в согласовании с движениями рук, как при способе кроль; дыхание под определенную руку.

6.И.п. – о.с. 1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2 – и.п.; 3 – присед, руки вперед; 4 – и.п. Повторить 10-12 раз.

7.И.п. –лежа на гимнастической скамейке, на груди, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения ног, в согласовании с движениями рук, как при способе кроль; дыхание под определенную руку.

8.«Кошечка»: И.п.– стоя на четвереньках. 1 –выгнуть спину – вдох; 2 – прогнуться – выдох с произнесением «фыр-р». Повторить 6-8 раз.

На воде

1.–Выполнить упражнения из ОД № 15

### **ОД № 20**

На суше

1.–1. Ходьба на носках, руки за голову, локти отвести назад; -15 секунд; 2 – ходьба на носках, руки в стороны -15 секунд; 3 – ходьба в полуприседе, руки вперед –15 секунд; 4 – ходьба, руки за спину, локти отвести назад, прогнуться –15 секунд.

2.Бежать, поднимая согнутые ноги в коленях (бег с высоким подниманием бедра). Выполнять от 30 секунд до 1 минуты.

3.И.п. – лежа на груди, руки вверх, одна ладонь лежит на другой -вдох. 1-6 попеременные движения прямых ног, способом кроль –выдох. 7 –скользящий гребок рукой с поворотом головы для вдоха; 8-рука возвращается в и.п. Затем другой рукой. Повторить 10 –12 раз.

4.И.п. – лежа на спине, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног, как при способе кроль, в согласовании с попеременными движениями рук. Дыхание под определенную руку. Выполнить 2 минуты.

5.И.п. лежа на груди, на гимнастической скамейке, одна рука выше, другая вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног, как при способе кроль, в согласовании с попеременными движениями рук. Дыхание под определенную руку. Выполнить – 2 минуты.

6.И.п. – лежа на спине, кисти рук на животе. Диафрагмальное дыхание –7 раз.

7.Упражнения в парах. Один лежит на спине, руки вдоль туловища. Другой, в положении приседа, удерживает партнера за голени. Первый, на счет раз поднимает туловище; на счет два – принимает и.п. Повторить 10-12 раз.

На воде

1.Выполнить упражнения из ОД № 16.

### **ОД № 21**

На суше

1.Выполнить упражнения из ОД № 17.

На воде

1.Ходьба с выполнением выдохов в воду –20 секунд.

2.«Стрелочка»: скольжение на груди, спине с различными положениями рук (впереди, в стороны, вдоль туловища, одна впереди, другая вдоль туловища, на поясе) 3-4 минуты.

3.Плавание с доской в руках при помощи движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием 2 минуты.

4.Плавание с доской под головой при помощи движения ног способом кроль на спине –2 минуты.

5.Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одно (другой) рукой, способом кроль на спине. Дыхание –вдох под гребущую руку. 2-минуты под каждую руку.

6.Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом кроль на груди и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну(другую), гребущую руку. Выполнить -2 минуты под каждую руку.

7.Пробовать плавать кролем на спине в полной координации

Вдоль бассейна, дыхание произвольное–2-3 раза

8.«Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка».

9.Свободное плавание, индивидуальная работа –3 минуты.

### **ОД № 22**

На суше

1.Выполнить упражнения из ОД № 18.

На воде

1.«Бабочка»: прыжки с погружением в воду с головой и выдохом в воду –30 секунд.

2.И.п. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) –1-2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону –2 минуты.

3. Плавание кролем на спине с помощью движения рук, дыхание произвольное. 2 минуты.
4. Плавание кролем на груди с помощью движения рук, дыхание произвольное. 2 минуты
5. Плавание при помощи движения рук способом кроль на спине, в согласовании с дыханием под одну гребущую руку. 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения рук способом кроль на груди. В согласовании с дыханием под одну гребущую руку. 2 минуты.
7. Выдохи в воду -8 раз.
8. Пробовать плавать кролем на груди в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное –2-3 раза.
9. Подвижная игра «Салки» (с мячом) 2-3 минуты.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа –3 минуты.

### **ОД № 23**

#### **На суше**

1. Выполнить упражнения из ОД № 19.

#### **На воде**

1. Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу преподавателя –1 минута.
2. Плавание кролем на спине при помощи движения ног, прямые руки удерживают доску над коленями –2 минуты.
3. Плавание при помощи движения рук способом кроль на спине, в согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить –2 минуты.
4. Плавание при помощи движения рук способом кроль на груди. В согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить –2 минуты.
5. Плавание при помощи движения ног способом кроль на спине, руки вдоль туловища, дыхание произвольное. Выполнить –2 минуты.
6. Плавание при помощи движения ног способом кроль на груди, руки верх, движения рук способом кроль. Дыхание под одну руку. Выполнить -2 минуты.
7. Плавать способом кроль на спине в полной координации, дыхание произвольное –2-3 раза вдоль бассейна.
8. Подвижная игра «Белые медведи» -3 минуты.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа -5 минут.

### **ОД № 24**

#### **На суше**

1. Выполнить упражнения из ОД № 20

#### **На воде**

1. Ходьба в наклоне вперед, выполняя движения руками способом кроль на груди –1 минута.
2. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль -по 2 минуты.
3. Выдохи в воду, Глубокий вдох, полный выдох в воду 6-8 раз.
4. Плавание на груди способом кроль с доской на вытянутых руках, с помощью движения ног –2 минуты.
5. Плавание на спине способом кроль на спине с доской в руках на бедрах, с помощью движений ног –2 минуты.
6. Плавание при помощи движения рук способом кроль на спине, в согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку –по 2 минуты.
7. Плавание при помощи движения рук способом кроль на груди. В согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку. Выполнить по 2 минуты.
8. Плавать способом кроль на груди в полной координации, дыхание произвольное –2-3 раза поперек бассейна.
9. Подвижная игра «Веселые ребята» -2-3 минуты.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа –4-5 минут.

## 11.«Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка» на спине.

### ОД № 25-32

#### Задачи:

- Совершенствовать умение вдоха и выдоха в воду с поворотом головы под гребущую руку.
- Совершенствовать умения движений ног при плавании способом кроль на спине, груди.
- Совершенствовать умения движений рук при плавании способом кроль на спине , груди.
- Научить плавать способом кроль на спине в полной координации.
- Научить плавать способом кроль на спине в полной координации.
- Содействовать развитию двигательных способностей.
- Способствовать воспитанию волевых качеств, смелости, трудолюбию,
- Настойчивости взаимопомощи.

### ОД № 25

#### На суше

- 1.Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню и назад –10-12 раз.
- 2.Бег на месте, поднимая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, -по 30 секунд.
- 3.В упоре спереди на предплечья, поворачивать голову вправо, сделать вдох, прямо –выдох. Выполнить 10-12 раз.
- 4.То же, поворачивая голову влево –10-12 раз.
- 5.Сидя парами, опереться спинами, поднять правую ногу, затем левую ногу, опустить правую ногу, опустить левую ногу. Повторить 10-12 раз.
- 6.«Ножницы»: И.п. – лежа на груди, руки вверх. 1. –поднять прямые ноги и руки; 2. – делать скрестные движения прямыми ногами 2-3-4-5-6 раз. По уровню подготовленности.
- 7.И.п. – лежа на груди, кисти под подбородок. Имитационные движения ног способом кроль -16-20 раз.
- 8.И.п. – упор лежа. Отжимания, выпрямляя руки –2-3-4-5-6-7—8 раз, по уровню подготовленности.

#### На воде

- 1.Выполнить упражнения из ОД № 21.

### ОД № 26

#### На суше

- 1.Стоя, одна рука вверх. Делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал(руки не догоняют одна другую). Выполнить 1 минуту.
- 2.Стоя ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1. –гребок правой рукой – вдох; 2. –вернуться в и.п. –выдох; 3. –гребок левой рукой –вдох; вернуться в и.п –выдох. Повторить 16-20 раз.
- 3.В упоре лежа сзади на предплечьях двигать ногами, как при способе движения ног кроль –2 минуты.
- 4.Лежа на груди, на гимнастической скамейке, одна рук, а –вверху, другая прижата к туловищу. Попеременные гребковые движения руками, как при способе кроль на груди. Дыхание под одну гребущую руку –1 минута.
- 5.То же упражнение в согласовании с движениями ног –1 минута.
- 6.Лежа на спине, одна рука вверху, другая прижата к туловищу. Попеременные движения рук, как при способе кроль на спине. Дыхание под одну гребущую руку -1 минута.
- 7.То же упражнение в согласовании с движениями ног–1 минута.
- 8.Упражнение в парах. Один принимает положение лежа на спине руки вдоль туловища, второй, присев, держит ноги партнера за голеностоп. Первый поднимает туловище на счет раз; на счет два – принимает и.п. –10-12 раз.

#### На воде

1. Выполнить упражнения из ОД № 22.

### **ОД № 27**

На суше

1. Бег с выпрыгиванием вверх по сигналу преподавателя –30 секунд.
2. И.п. –о.с. 1. –руки вверх, подняться на носки, потянуться –вдох; 2-3 задержка дыхания; 4 –и.п. Выполнить 6-8 раз.
3. И.п. –стойка, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны: 1. –влево 2. –и.п.; 3. –вправо; 4. –и.п. Повторить 10-12 раз.
4. Четвертое, пятое, шестое, седьмое упражнение повторить из ОД № 26.
5. Упражнение в парах. Один принимает положение, лежа на груди, руки вдоль туловища. Второй, присев, держит напарника руками за голень. 1. –поднять туловище от пола –вдох; 2 и.п. –выдох.

На воде

1. Выполнить упражнения из ОД № 23.

### **ОД № 28**

На суше

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной. –30 секунд.
2. Медленный бег -1-2 минуты.
3. Ходьба 15 –20 секунд.
4. И.п. –лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямыми ногами способом кроль –1-2 минуты.
5. Лежа на груди, руки под головой –подо лбом. Попеременные движения прямыми ногами способом кроль –1-2 минуты.
6. И.п. –о.с. 1. –через стороны, руки вверх, подняться на носки –вдох; 2-3-4-5-задержка дыхания; 6 –вернуться в и.п. –выдох. Повторить 10-12 раз.
7. Выполнить упражнения № 4,5,6,7 из предыдущего занятия.
8. И.п. –упор лежа. Отжимания –2-3-4-5-6-7-8 раз, в зависимости от уровня подготовленности.

На воде

1. Выполнить упражнения из ОД № 24

### **ОД № 29**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 25.

На воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом кроль на груди –30 секунд.
2. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналы –1 минута.
3. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на груди в согласовании с дыханием –2 минуты.
4. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль и одновременного движения рук через 4-6 ударов ногами –2 минуты.
5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одно (другой) рукой, способом кроль на спине.
6. Дыхание –вдох под гребущую руку. 2-минуты под каждую руку.
7. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом кроль на груди и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну (другую) гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.
8. Плавание способом кроль на спине в полной координации Вдоль бассейна, дыхание произвольное 3-4 раза.
9. Свободное плавание, индивидуальная работ 4-5 минут.

### **ОД № 30**

На суше

1. Выполнить упражнения из НОД № 26.

На воде

1. Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед - 1 минута.
2. Прыжки с погружением в воду, выдох в воду, глаза открыты, руки на поясе - 30 секунд.
3. И.п. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной рукой кролем на груди и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) 2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону 2 – минуты.
4. Плавание кролем на спине с помощью рук, дыхание под одну гребущую руку. Выполнить – 2 минуты.
5. Плавание кролем на груди с помощью движения рук, дыхание под одну руку. Выполнить 2 минуты.
6. Подвижная игра «Невод» 2-3 минуты.
7. Плавать способом кроль на спине в полной координации, вдоль бассейна - 3-4 раза, дыхание под одну руку.
8. «Кто дольше?» лежание на спине - 1 раз.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

**ОД № 31**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 27.

На воде

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 30 секунд.
2. Бег с доставанием предмета со дна – 1 минута.
3. Плавание при помощи движений рук способом кроль на спине, в согласовании с дыханием под одну руку. Выполнить - 2 минуты.
4. Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине, руки вдоль туловища, дыхание произвольное. Выполнить – 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения ног способом кроль на груди, руки вверх – «Стрелочкой» – 2 минуты.
6. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, дыхание под одну руку. Выполнить – 2 минуты.
7. Плавать способом кроль на спине в полной координации, дыхание под одну руку - 3-4 раза вдоль бассейна.
8. «Стрелочка» - скольжение на груди. «Кто дальше проскользит?» - 2 раза.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

**ОД № 32**

На суше

1. Выполнить упражнения из ОД № 28.

На воде

1. Ходьба с выполнением попеременных движений руками способом кроль на спине, следить за положением ладоней – 2 минуты.
2. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 30 секунд.
3. Упражнение «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки вверху в согласовании с движениями ног способом кроль, дыхание произвольное – 2 минуты.
4. Плавание при помощи движения рук способом кроль на спине, в согласовании с дыханием по одну (другую) руку - по 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения рук способом кроль на груди, в согласовании с дыханием по одну (другую) руку. Выполнить по 2 минуты.
6. Плавание способом кроль на спине в полной координации. Дыхание под одну руку. Выполнить 3-4 раза вдоль бассейна.
7. Плавание способом кроль на груди в полной координации, дыхание под одну руку – 3-4 раза поперек бассейна.

### **3.9. Условия реализации рабочей программы, дидактические и методические материалы по сопровождению рабочей программы**

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
5. Наушники.
6. маски для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлы)
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Музыкальный плеер.
12. Диски с музыкальными композициями

#### **Кадровое обеспечение программы:**

инструктор  
по плаванию

#### **Список литературы.**

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.

- 2.Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
- 3.Булгакова Н.Ж..Познакомьтесь –плавание. М., 2002.
- 4.Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
- 5.Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
- 6.Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
- 7.Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
- 8.Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
- 9.Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
- 10.Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкочан Е. Н.  
Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
- 11.Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- 12.Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
- 13.Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
- 14.Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
- 15.Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб, 2006.
- 16.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
- 17.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
- 18.Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
- 19.ПищиковаН.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
- 20.Плавание –правила соревнований. М.,1988.
- 21.Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. М., 1983.
- 22.Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .
- 23.Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 –03.
- 24.Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша. РнД. -2007.25.Булгакова Н.Ж. Плавание. М. «ФиС», 1984.
- 26.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М. Просвещение, 1985.
- 27.Никитский Б.Н. Плавание. М. Просвещение, 1981.
- 28.Воронова А.К. Программа обучения плаванию в Д.С. СПб, Детство-пресс2003.
- 29.Ласточкина А.В., Ващук О.В., Леонтьук А.М., Леонтьук Л.М. Плавание детей с нарушением осанки. СПб, Балтийская Педагогическая Академия, 2001.
- 30.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. М. Творческий центр, 2009.
- 31.Мухин В.Н., Родыгин Ю.И. Плавание. Здоровье детей. Киев, Здоровье, 1988.
- 32.Чеменова А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб, Детство-пресс, 2011.
- 33.Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М. Айрис пресс, 2011.
- 34.Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Методическое пособие. М., Айрис пресс, 2003.
- 35.Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Творческий мир, М.,2012.
- 36.Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Изд-во ФАИР, М., 2008

Плавательные движения	Уровень развития		
	Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (Синий)

Скольжение на груди	Без ошибок	Ноги врозь, носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища. Кисти не соединены
Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены, руки согнуты. носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области(скольжение сидя) Голова сильно запрокинута назад
Движение ногами при плавании кролем на груди и спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движения ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы повернуты во внутрь
Движение руками при плавании кролем на груди и спине	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
Плавание кролем на груди, спине в полной координации	Практически без ошибок. неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

## 4.2. ГРАФИК РАБОТЫ БАСЕЙНА

Ответственный

за противопожарное состояние бассейна: Чекушкина Л.Г.

### **Взаимодействие со специалистами ДОУ.**

Воспитатели и инструктор по физической культуре приглашаются на открытые занятия, показываются достижения детей, отмечаются те движения, для закрепления которых необходима индивидуальная работа с ребенком (или группой детей).

Инструктор по физической культуре включает необходимые для закрепления упражнения в физкультурные занятия и комплекс утренней гимнастики.

В течение года принимается активное участие в методической работе: проводятся консультации и игры

-тренинги для педагогов, выступления на Педагогических советах.

### **Взаимодействие с родителями воспитанников.**

Очень важна работа с родителями воспитанников, ведь от их заинтересованности успехами ребенка в плавании может зависеть как его жизнь и здоровье, так и возможно спортивное будущее. С этой целью проводятся родительские собрания в группах, говорится о важности обучения плаванию для сохранения и укрепления здоровья ребенка. Проводятся экскурсии в бассейн, во время которых родители

видят условия, созданные для проведения занятий, яркое оборудование; родители получают ответы на интересующие их вопросы. В течение года для родителей выпускаются информационные листы. Так же родители могут получить информацию на официальном сайте нашего НСП.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813776

Владелец Капитонова Эльвира Рафаиловна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024