

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ ЦРР № 13 «Оленёнок»
Якуничева Г.Г.
Приказ № 220 от 18.09.2017г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 13 "ОЛЕНЁНОК"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ»

Разработала
Педагог высшей квалификационной категории
Аверина Наталья Дмитриевна

СОГЛАСОВАНО:
Ст. воспитатель _____ Видяева А.А.
"18" сентября 2017г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - СОДЕЙСТВУЕТ РАЗНЕСТОРОННЕМУ, ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ, СТИМУЛИРУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ, ЗНАЧИТЕЛЬНО РАСШИРЯЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения учебной программой.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативной функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие.

Для малыша плавать - средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучение способствует выработки у детей навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

В процессе закрепления умений и навыков предлагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки.

Рабочая программа составлена на основании комплексной программы М.А.Васильевой «Программа воспитания и обучения в детском саду» Москва, «Просвещение», 1987г. Рабочая программа составлена на основании комплексной под редакцией: Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.А. Богиной «Обучение в детском саду». М.Рыбак, Г.Глушковой, Г.Поташовой «Раз, два, три, плыви» Е.К.Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду.»

Длительность каждого занятия: младшая разновозрастная группа от 3 до 5 лет - 20мин.

старшая разновозрастная группа от 5 до 7лет -25мин.

ЦЕЛИ:

-обучение детей дошкольного возраста плаванию;

-закаливание и укрепление детского организма;

-обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями ;

-создание основы для разностороннего физического развития.

ЗАДАЧИ:

-формирование навыков плавания ;

-воспитания бережного отношения к своему здоровью ;

-закрепление навыков личной гигиены ;

-научиться владеть своим телом в непривычной среде.

Уровень воспитанников и способности на начало и конец учебного года определяю диагностикой ,разработанной самостоятельно на основе обучающих программ по плаванию. Учебная программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по предметам.

1. «Изобразительная деятельность»
2. «Музыкальная деятельность»
3. «Экологическое воспитание»
4. «Театральная деятельность»
5. «Коррекционная работа с детьми с ограниченными возможностями»
6. «Физическое воспитание»

СПИСОК СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.

1. Учебно-наглядные пособия

-театральные костюмы, маски, головные уборы

-декорации к праздникам и развлечениям

2.Оборудование

-мячи (разные)

-нарукавники

-массажные мячи (коврики)

-доски для плавания

-обручи разного диаметра

-палки гимнастические

-индивидуальные коврики

-игрушки (пластмассовые, резиновые, надувные)

-игрушки из "киндеров"

-игрушки с грузом

-гимнастические скамейки

-горка для бассейна

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва «Просвещение» 1991г.
2. Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2003
3. М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви...» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ОБРУЧ,2010г.
4. М.Д.Маханева, Г.В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Методическое пособие. Творческий Центр СФЕРА. Москва 2009
5. Н.Г.Соколова «Плавание и здоровье малыша» Ростов-на-Дону ФЕНИКС 2007г.
6. Н.Л.Петрова, В.Б.Баранова «Плавание » Техника обучения детей с раннего возраста. «Издательство ФАИР» Москва 2008г.
7. М.Ю.Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6лет.» Творческий Центр СФЕРА Москва 2012г.
8. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» ООО «ТЦ СФЕРА», №2,3,4 2010г;№1,2,3,4 2011г.
9. Н.Н.Кардомонова «Плавание: лечение и спорт.» Серия «Панацея», Ростов-на-Дону, ФЕНИКС,2001г.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ.

СЕНТЯБРЬ

№	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	ИГРЫ
1	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне и с помещениями (раздевалка, душевая т.д.)	Экскурсия в бассейн. Беседа с детьми. (для примера использовать куклу)	Посещение занятий в старших группах.	«Соберем куклу на занятиях в бассейн».
2	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать как они должны раздеваться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.	Посещение раздевальных и душевой. показ приемов самообслуживания.	тоже	«Соберем зайку в бассейн».
3	Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	Посмотреть как старшие дети играют в воде, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.	Попробовать повторить движения старших ребят на суше.	«Делай как я»

ОКТАБРЬ

4,5	Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя, попробовать окунуться.	Научить где и как складывать свои вещи, как пользоваться мылом и мочалкой.	-спуститься в воду с преподавателем; -окупнуться в воду; -свободное купание;	«Поймай рыбку»
6,7	Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.	Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя.	- ходить и бегать по дну бассейна; -окупнуться, держась за руки преподавателя; - свободное купание;	«Пойдем все вместе со мной», «Добежим до переходика».

НОЯБРЬ

8,9	Побуждать	Войти в воду самостоятельно,	- упражнение «Все, все подойдите ко мне»;	«Принеси рыбку, мячик,
-----	-----------	------------------------------	-------------------------------------------	------------------------

	самостоятельные ,активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.	выполнять задания.	- свободные игры с предметами;	обруч, «киндер» т.д.
10,11	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.	Войти в воду и сразу же всем окунуться.	-похлопать ладошками по воде; -бросить мяч и догнать его; - принести мяч преподавателю; - свободные игры в воде;	«Сделаем дождик», «Хоровод», «Кораблики».

ДЕКАБРЬ

12,13	Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.	Войти в воду и ходить взявшись за руки, взявшись за руки присесть.	-дойти до противоположного края бассейна, взять игрушку и принести преподавателю; - свободная работа;	«Попрыгаем как зайчики», «Рыбки, домой», «Бегом за мячом».
14,15	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, развивать координацию.	Выполнять задания в воде.	- упражнение «Фонтаны»; - свободные игры с предметами; - ходьба в присядку «Утка и утята»;	«Маленькие и большие ноги», «Догони меня»

ЯНВАРЬ

16,17	Приучать погружаться в воду не бояться брызг.	Садиться в воду и вставать. Передвижение по дну выполняя разное задание.	- по команде «Хоп» присесть всем в воду; - передвижения по дну в различных направлениях и с разным заданием(прыжки, бег, ходьба).	«Сделаем дождик» (на себя, на друга, на рыбку) ,используя нестандартное оборудование, «Хоровод», «Кораблики».
18,19	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать приучать	Стоя над водой умыть лицо. В том же положении "сделать дождик". Разойтись по бассейну и по команде быстро	- упражнение «Доползи до игрушки»; - свободная работа;	«Что у свинки Мани спрятано в кармане», «Рыбки домой».

	передвигаться на четвереньках.	собраться.		
--	--------------------------------	------------	--	--

ФЕВРАЛЬ

20,21	Закреплять передвижения в воде на четвереньках, ходьбе, бегом, начать подготавливать к погружению лица в воду.	Надуй шарик(сделать вдох и задержать дыхание)	- упр. «Поймай воду»(используя стакан); - свободная работа;	«Солнышко и дождик», «Островки».
22,23	Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	Самостоятельно спускаться и на дно дониматься из бассейна. Лечь на воду из положения приседа, опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.	- упр. «Островки»; -упр. «Нос утонул»;	«Маленькие и большие ноги», «Бегом за мячом».

МАРТ

24,25	Ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна , вытянуть ноги попробовать опустить в воду лицо.	Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду как в зеркало.	- упр. «Крокодилы»(лечь на живот и идти на руках); - упр. «Смелые ребята»(опустить лицо в воду);	«Рыбки резвятся».
26,27	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, готовиться к погружению лица в воду.	Стоя над водой умыть лицо , скользить по воде с помощью взрослого.	- упр. «Доползи до игрушки»; - упр. «Лягушка»;	«Моем носики», «Волы на море».

АПРЕЛЬ

28,29	Продолжать учить вытягивать ноги в положении лежа на груди, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	Присесть и опуститься в воду, опираясь на нее руками.	- упр. «Мячики»(подпрыгивать и присесть в воду); - плавать как хочется;	«Карусели», «Смелые ребята».
30,31	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя.	Присесть в воду и выпрыгивать как можно выше, присесть опереться о дно руками и ползать по дну бассейна на животе.	- упр. «Сделаем дождик»; - свободная работа;	«Догони меня», «Волны на море».

МАЙ

32,33	Упражняться в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве ,приучать детей уверенно передвигаться в воде и не бояться воды.	Ходить вдоль бортика, загребая воду руками в разных направлениях, выполняя разные задания.	- упр. «Моем носики»(опустить лицо в плавающий обруч); - упр. «Фонтаны»(сесть на дно бассейна и выполнять движения ногами как при плавании кроль); - упр. «Лодочки плывут»;	«Поймай лодочку», «Смелые ребята», «Нос утонул».
34,35	Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох, приучаться, погружаться в воду и выпрямлять руки и ноги.	Войти в воду при помощи преподавателя, взяться руками за палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли.	- упр. «Цапли»(дети идут высоко поднимая колени); - упр. «Остуди чай»(после глубокого вдоха погрузиться в воду до подбородка и дуть на воду); - свободная работа;	«Солнышко и дождик», «Волны на море», «Буксир».

ПЛАН ПЕРСПЕКТИВНОЙ РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ.

СЕНТЯБРЬ

№ Зан.	Цели и задачи.	Вводная часть.	Упражнения по обучению плаванию.	Игры.
1.	Ознакомить детей с помещением бассейна и правилами поведения в нем. Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя. Рассказать детям о пользе плавания.	Экскурсия по бассейну, беседа с детьми о правилах поведения, показ самообслуживания. (используем игрушку).	- спуститься в воду с помощью преподавателя; - свободное купание с игрушками;	«Паровозик».
2.	Напомнить правило поведения в бассейне, показать основы движений в воде. Приучать детей входить в воду самостоятельно, окунуться и не бояться брызг.	Напомнить как и где складывать свои вещи, как пользоваться мылом и мочалкой.	- войти в воду держась за перила лестницы и с помощью преподавателя; - ходить вдоль бортика, держась за поручень; - окунуться с помощью преподавателя; - игры с игрушками в воде и свободные передвижения в воде;	«Добежим до мяча», «Пойдемте все вместе со мной», «Солнышко и дождик».

ОКТАБРЬ

3.	Учить самостоятельно без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна, учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	Войти в воду, держась за перила. Пройти вдоль бортика, вернуться бегом, шагом, прыжками.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Что у свинки-Мани...»; - упр. «Кто быстрее»; - свободные игры с игрушками;	«Наша Таня громко плачет», «Сделаем дождик».
4.	Продолжать самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных положениях, развивать координацию движения.	Свободное передвижение в воде, выполнять различные задания.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Ледокол»; - упр. «Мячики»; - упр. «Лягушка»; - свободная работа;	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Невод».

5.	Закреплять передвижение на четвереньках, также бегом и шагом, подготовить детей к выполнению упр. на задержку дыхания.	Передвижение в воде и выполнение разных заданий. Упражнение на задержку дыхания, наклоняться и опускать голову в воду.	- упр. «Надуй шарик»; - упр. «Водяные жучки»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Ледокол плывет»; - свободное передвижение в воде;	«Солнышко и дождик»; «Поливаем на себя»(на друга, игрушку), «Жучок-паучок».
6.	Приучать детей не бояться воды и передвигаться в горизонтальном положении, опираясь на руки.	Свободное передвижение в воде. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Лягушата»; - упр. «Зайчики»; - упр. «Кто быстрее возьмет игрушку»; - упр. «Насос»; -упр. «Найди себе пару»; -упр. «Раки»;	«Хоровод», «Море волнуется», «Караси и карпы».

НОЯБРЬ

7.	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, подготавливать к погружению лица в воду.	Войти в воду самостоятельно. Ходьба и бег высоко поднимая колени. Скользить с помощью взрослого.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Доползи до игрушки»; - упр. «Котята»; - свободное передвижение в воде;	«Поймай рыбку», «Дождик лей, лей, лей...», «Лесная прогулка».
8.	Продолжать учить протягивать ноги в положении лежа и опускать голову в воду. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Войти в воду и погрузиться в воду до подбородка, до носа, до глаз. Ходить по бассейну разгребая руками воду.	- упр. «Островки»; - упр. «Нос утонул»; - упр. «Лягушата»; - упр. «Ледокол»; - Игры с игрушками;	«Бегом за мячом», «Щука», «Поезд в тоннель».
9.	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, выполнять задания по команде.	Войти в воду самостоятельно. Разойтись в разные стороны, а затем по команде найти свое место.	- упр. «Фонтаны»; - упр. «Цапли»; - упр. «Бегемоты»; - свободное передвижение в воде;	«Веселые брызги», «Солнце и дождик», «Полей себе на голову».
10.	Продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивать ноги и опустить в воду лицо.	Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди себе пару»; - свободное передвижение в воде;	«Надувайся пузырь..», «Рыбки резвятся», «По дороге Петя шел..»

ДЕКАБРЬ

11.	Учить ориентироваться в пространстве бассейна; продолжать учить не бояться попадания воды на лицо; передвигаться в разных направлениях; развивать , координацию движений в воде. Осваивать вдох и выдох.	Войти в воду самостоятельно и окунуться, выполнять все передвижения по бассейну. Вспомнить упр. на задержку дыхания, присесть в воду и выпрыгивать как можно выше.	- упр. «Подуй на воду»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Поймай воду»; - упр. «Зайчики»(выпрыгивать из воды держась за перекладину); - игры с мячами;	«Переправа», «Утка и утята», «Рыболов», «Карусели».
12.	Продолжать тренировать детей в задержке дыхания, не бояться воды на лице и правильно ориентироваться в пространстве бассейна.	Войти в воду самостоятельно, выполнять приседания и выпрыгивания стоя в кругу.	- упр. «Подуем на чай»; - упр. «Мы ребята смелые»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное плавание;	«Солнышко и дождик», «Кораблик»(с нестандартным оборудованием), «Смелые ребята».
13.	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше .Присесть, опираясь о дно руками и ползать на животе.	- упр. «Догони меня»; - упр. «Крокодилы»; - упр. «Бегемоты»; - упр. «Рыболов»; - играть и плескаться самостоятельно;	«Сделаем дождик», «Волны на море», «Поезд в тоннель»,
14.	Продолжать учить свободно передвигаться в воде, учить делать выдох в воду; отталкиваться руками и работать ногами как при плавании кроль.	Выполнение упр. на задержку дыхания и упр. на скорость. Стоя в кругу делать хлопки по воде и присесть.	- упр. «Плыви кораблик»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Катер»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное передвижение в воде;	«Дождик», «Кто самый быстрый», «Переправа», «Волны на море».
15.	Продолжать учить не бояться воды, работать руками и ногами, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить как выполняется выдох в воду.	Ходить по бассейну выполняя движения рук как при плавании кроль и ногами сидя на дне бассейна, упр. на дыхание.	- упр. «Мельница»; - упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Спрячемся под воду»; - свободное плавание;	«Найди что назову..», «По дороге Петя шел..»

ЯНВАРЬ

16.	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль. Продолжать закреплять умение делать вдох и выдох в воду.	Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе на лицо. Бегать по бассейну и по команде найти себе пару. Активно выполнять задания.	- упр. «Найди себе пару»; - упр. «Найди свой домик»; - упр. «Какая пара переправиться быстрее»; - упр. «Моторная лодка»; - упр. «Полощем белье»; - свободное плавание;	«Веселые брызги», «Карусели», «Спрячемся под воду».
17.	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливаться, закреплять умение проходить в обруч. Закреплять навык погружаться в воду с головой и задерживать дыхание.	Выполнять передвижения по бассейну стоя, на четвереньках, лежа на животе, на руках и ногах. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Собирать игрушки со дна бассейна.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Бегемоты»; - упр. «Крабы»; - упр. «Полей на себя»; - упр. «До пяти»; - свободное плавание с игрушками;	«Солнышко и дождик», «Утка и утята», «Смелые ребята».

ФЕВРАЛЬ

18.	Продолжать учить передвигаться по дну бассейна парами в разных направлениях, работать как при плавании кролем, приучать действовать в воде уверенно. Отрабатывать вращательные движения руками.	Выполнять вращательные движения руками впереди назад, а также поочередно. Сидя на дне бассейна опускать лицо в воду. Стоя на одной ноге выполнять другой ногой махи.	- упр. «Переправа»; - упр. «Петушок»; - упр. «Крокодил»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Насос»; - упр. «Мельница»; - свободная работа;	«Волны на море», «У медведя на бору», «До пяти..»
19.	Продолжать учить работать руками как при плавании кролем, учить	Ходить по бассейну в разных направлениях, по сигналу преподавателя погружаться	- упр. «Мельница»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Кто выше прыгнет»;	«Бегом за мячом», «Волны на море».

	детей отталкиваться от дна, продолжать делать продолжительный выдох в воду.	в воду- садиться, ложиться, падать. Отрабатывать движение рук как при плавании кролем.	- упр. «Кораблик плывет»; - свободное плавание с игрушками;	
20.	Упражняться в работе ногами кролем с подвижной опорой(на груди), ложиться на спину с поддержкой, продолжать учить выдох в воду. Учить всплывать и лежать на воде.	Продолжать выполнять упр. на задержку дыхания. Научиться правильно держать доску .Из положения стоя лечь на воду с вытянутыми руками вперед, держа доску в руках.(перевести игрушку)	- упр. «Плыви игрушка»; - упр. «Веселые пузырь»; - упр. «Упади в воду»; - упр. «Ляг на спину»(индивидуально); - свободное плавание;	«Торпеды», «Буксир», «Карусели».
21.	Продолжать учить детей делать выдох в воду. Упражнять работать ногами как при плавании кроль, с помощью подвижной опоры ,продолжать учить ложиться на воду. Научить выполнять выдох в воду.	Выполнять движение ног кролем на месте и в движении. Стоя в кругу выполнять упр. на задержку дыхание. Сделать вдох и выдох в воду.	- упр. «Капитаны грузового судна»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Веселые пузырь»; - упр. «Кто быстрее до мяча»; - свободные игры с игрушками;	«Торпеды», «Раздувайся пузырь», «Переправа».

МАРТ

22.	Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, учить делать выдох в воду .Учить принимать безопорное положение в воде, погружаться под воду.	Попробовать ложиться на воду на грудь и на спину. Выполнять упр. на всплывание, задерживая дыхание.	- упр. «Надуй больше пузырей»; - упр. «Мельница»; - упр. «Стрела»; - упр. «Звездочка»; - упр. «Найди клад»; - свободное плавание;	«Фонтаны», «Смелые ребята».
23.	Продолжать учить погружаться под воду с головой, делать продолжительный выдох в воду. Учить детей выполнять скольжение и	Войти в воду самостоятельно окунуться с головой, доставать игрушки лежащие на дне, пускать пузыри.	- упр. «Кот и рыбки»(с нестандартным оборудованием); - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Медузы»; - свободное плавание;	«Плывет ,плывет кораблик»(в парах), "Торпеды".

	лежать на воде.			
24.	Продолжать детей принимать безопорное положение в воде, работать руками и ногами как при плавании кролем, делать выдохи в воду.	Стоя, поднимать руки в верх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку. Посмотреть на свои ноги и игрушки через воду.	- упр. «Стрела»; -упр. «Звезда»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Сядь на дно»; - свободная работа;	«Водолазы», «Медуза», «Ледокол».
25.	Учиться принимать безопорное положение с доской, погружаться под воду с открытыми глазами. Закреплять умение работать ногами.	Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад .Выполнять упр.в парах.	- упр. «Прыгни в воду»; - упр. «Я плыву»; - упр. «Чай кипит»; - упр. «Лесорубы»; - свободное плавание;	«Сколько на руке пальцев», «Водолазы», «Переправа».

АПРЕЛЬ

26.	Продолжать детей принимать безопорное положение, тоже на спине с доской в руках. Учить работать ногами, делать выдох в воду.	Присесть сгруппироваться и подтянуть наги к груди, постараться всплыть. Продолжать работать в парах .	- упр. «Упади в воду»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	«Торпеды», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки».
27.	Закреплять умения передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду .Продолжать учить принимать безопорное положение на груди и на спине ,учить скольжению на воде.	Попробовать полежать на воде держась руками за перекладину, работая ногами как при плавании кролем. Присесть по команде преподавателя в воду ,выполняя различные задания .Отталкиваясь от дна бассейна стараться проскользить как можно дальше.	- упр. «Крокодилы на охоте»; - упр. «Звезда»; - упр. «Стрела»; - упр. «Мельница»; -свободная работа;	«Водолазы», «Фонтаны», «Невод».
28.	Продолжать учить работать ногами с подвижной опорой,	Выполнять скольжение с доской в руках , постепенно подключать движение	- упр. «Журавль»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Пузыри»;	«Караси и щука», «Торпеды», «Море волнуется».

	упражняться в выдохе в воду. Учить принимать безопорное положение в воде.	ног.(или в парах) Упражнения с мячом.	- упр. «Догони мяч»; - свободное плавание с игрушками;	
29.	Продолжать принимать безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на живот и наоборот. Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	Выполнять упр. с инвентарем. Работать в парах или с помощью взрослого.	- упр. «Поднырки»; - упр. «Винт»; - упр. «Мельница»; - упр. «Сядь на дно»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	«Дельфины», «Винт», «Морской бой».

МАЙ

30	Продолжать проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду. Работать руками как при плавании кролем.	Поиграть с преподавателем- "Делай, как я". Держась за поручень вытянутыми руками, ногами работать как при плавании кролем .ОФП с мячом .	- упр. «Пароходы в тоннель»; - упр. «Резвый мячик»; - упр. «Мельница»; - свободное передвижение в воде;	«Карусели», «Раздувайся пузырь».
31..	Продолжать учить детей работать ногами с продвижением вперед, скользить на груди(на спине) с подвижной опорой.	Скольжение на груди отталкиваясь от дна бассейна(от бортика). Работать ногами как при плавании кролем.	- упр. «Стрелочка»; - упр. «Лодочка»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Веселые пузыри»; - свободное плавание;	«Поезд в тоннель», «На буксире», «Поплавок».

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ.

СЕНТЯБРЬ

№	Цели и задачи.	Вводная часть.	Упражнения по обучению	Игры.
---	----------------	----------------	------------------------	-------

Зан .			плаванию.	
1.	Напомнить правила безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой.	Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. ОФП на воде. Вспомнить упр. на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях.	- упр. ОФП; - упр. «Дровосек в воде»; - упр. «Кто дольше пробудет под водой»; - свободное плавание;	«Карусели», «Жучок-паучок».
2.	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.	Напомнить правило поведение в воде. Выполнять быстро и точно все задания преподавателя.	- упр. «Переправа»; - упр. «Мельница»; - упр. «Пузыри»;	«До пяти», «Море волнуется».

ОКТАБРЬ

3-4.	Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.	Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.	- упр. «Переправа»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Стрела»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание;	«Карусели», «Море волнуется».
5-6.	Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движением ног.	Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках(вперед, назад, боком). ОФП.	- упр. «Переправа»; - упр. «Крокодилы»; - упр. «Раки»; - упр. «Крабы»; - свободное плавание;	«Караси и карпы», «Водолазы», «Хоровод».
7-8.	Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом.	Зайти прыжком в воду. У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем.	- упр. «Остуди чай»; - упр. «Стрела»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Задержи дыхание»; - свободная работа;	«Щука», «Качели», «Море волнуется».
9-10.	Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду.	ОФП. Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде. закреплять правильность выполнения упр. на дыхание.	- упр. «Нос утонул»; - упр. «Переправа»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание;	«Караси и щука», «Поезд в тоннель».

НОЯБРЬ

11-12	Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.	ОФП. Выполнение заданий в движении .Работа в парах ,прыжки в воду с бортика.	- упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «В вдоль бортика»; - упр. «Насос»; - упр. «Стрела»; - самостоятельная работа;	«Качели», «Морской бой».
13-14	Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду.	- упр. «Достань предмет со дна»; - упр. «Покажи пятки»; - упр. «Стрела»; - упр. «Насос»; - свободное плавание;	«Хоровод», «Смелые ребята».
15-16	Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Нырание в обруч , вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну выполняя четко команды.	- упр. «Насос»; - упр. «Найди клад»; - упр. «Кто быстрее»; - свободная работа;	«Удочка»; «Невод».
17-18	Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.	ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах.	- упр. «Насос»; - упр. «Винт»; - упр. «Водолазы»; - свободная работа;	«Охотники и утки», «Жучок-паучок».

ДЕКАБРЬ

19-20	Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде.	ОФП. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.	- упр. «Медуза»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Водолазы»; - прыжки в воду; - свободная работа;	«Поезд в тоннель», «У больше пузырей».
21-22	Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела», для скольжения по	ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища,	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободная работа;	«Невод», «На буксире».

	поверхности воды.	подгребать или делать движения в виде «восьмерки».		
23-24	Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении.	ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.	-упр. «Фонтан»; -упр. «Стираем, поласкаем белье»; -свободная работа;	«Хоровод», «Море волнуется».
25-26	Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди.	ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду.	-упр. «Медуза»; -упр. «Морская звезда»; - свободная работа;	«Водолазы» , «Кораблик».

ЯНВАРЬ

27-28	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду.	ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле держась руками за бортик.	- упр. «Насос»; - упр. «Звездочка»; - прыжки в воду; - свободная работа;	« Найди клад», «Море волнуется».
29-30	Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца. (на груди, на спине)	ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу пловца.	- упр. «Буксир»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободное плавание;	« Невод», «Звездочки».
31-32	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем.	ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами.	- упр. «Насос»; - упр. «Медуза»; - упр. «Поплавок»; - свободная работа;	«Лесная прогулка», «Водоворот».
33-34	Разучивать скольжение на спине(с опорой, без опоры)	ОФП. Бегать по воде в разных направлениях по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой.	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Достань предмет со дна»; - свободная работа;	« Хоровод», «Поезд в тоннель».

ФЕВРАЛЬ

35-36	Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры.	ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду.	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто лежа на спине перевернется»; - упр. «Торпеды»; -свободная работа;	«Удочка», «Караси и карпы».
37-38	Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.	ОФП. Из положения стоя ноги врозь , слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками.	- упр. «Гонки катеров»; - упр. «Пушечное ядро»; - упр. «Тоннель»; - свободная работа;	«Гонки дельфинов», «Пятнашки».
39-40	Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди.	ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.	- упр. «Пушечное ядро»; - упр. «Винт»; - упр. «Кто дальше»; - свободная работа;	« Хоровод», «Охотники и утки».
41-42	Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна.	ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч , лежащий на воде.	-упр. «Стрела»; - упр. «Буксир»; - упр. «Снайпер»; -свободная работа;	« Караси и карпы», «Удочка».

МАРТ

43-44	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног.	ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении.	- упр. «Буксир»; - упр.» Кто дальше»; - упр. «Торпеды»; -свободная работа;	« Невод», « Пятнашки с поплавком».
45-46	Упражняться в скольжении на груди и на спине.	ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком.	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто дальше проплывет под водой»; - упр. « Снайпер»; -свободная работа;	« Найди клад», «Хоровод».
47-48	Упражняться в плавании на груди и на спине с	ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание	- упр. «Дельфины»; - упр. «Переправа»;	« Удочка», « Я плыву».

	подводящей опорой и без нее.	на груди и на спине с различными предметами в руках.	- упр. «Медуза»; -свободная работа;	
49-50	Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.	ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу(исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком.	- упр. «Звезда»; - упр. «Поплавок»; -упр. «Моторные лодки» -свободная работа;	« Пятнашки», « Невод».

АПРЕЛЬ

51-52	Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений.	ОФП. Сидя на полу в упоре , выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль.(в воде) Вход в воду прыжком.	- упр. «Водолаз»; - упр. «Стрела»; - упр. « Снайпер»; - упр. «Кто дальше проплывет»; -свободная работа;	«Караси и карпы», «Найди свою пару» (под водой)
53-54	Продолжать учить координационным возможностям в воде(движению рук и ног).	ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «Я плыву»; - упр. «Стрела на груди (на спине); - упр. «Поплавок»; - упр. «Насос»; -свободная работа;	«Рыбак и рыбка», «Удочка».
55-56	Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	ОФП. Отработка движений рук (попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водолаз»; - упр. « Найди клад»; - свободная работа;	« Ловишки с мячом», « Охотник»,
57-58	Обучение координационным возможностям в воде(ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с	- упр. «Стрела»; - упр. «Я плыву»; - упр. « Винт»;	« Хоровод», « Невод».

	движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	подводящей опорой и без).	-свободная работа (с подвижной опорой и баз).	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------------------	--