

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 комбинированного вида
Московского района Санкт-Петербурга**

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2021

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад № 1
А.В. Михайлина
Приказ №15 от 31.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2021-2022 учебный год
инструктора по плаванию
ГБДОУ детский сад № 1
Московского района Санкт-Петербурга
Абрамовой Александры Валерьевны**

для групп компенсирующей направленности

срок реализации 1 год

Санкт-Петербург

2021

Оглавление

1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации Программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.5	Характеристика возрастных особенностей физического развития дошкольников	6
1.6	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.7	Система оценки результатов освоения Программы (педагогическая диагностика)	8
2.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (обязательная часть)	9
2.2	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	10
2.2.1	Характеристика основных навыков плавания	11
2.2.2	Формирование навыков плавания	11
2.2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	12
2.2.4	Взаимодействие с педагогическим коллективом ДОУ	14
2.2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	14
2.2.6	Система работы по обучению плаванию дошкольников	15
3.	Организационный раздел	
3.1	Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы	18
3.1.1	Расписание занятий по плаванию	19
3.1.2	Длительность занятий по плаванию в группах компенсирующей направленности в течение года	19
3.1.3	Учебный план. Распределения количества занятий по плаванию на учебный год	19
3.1.4	Распределение и продолжительность количества развлечений, праздников на воде	19
3.1.5	Распределение времени между разделами обучения плаванию	19
3.1.6	Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию	20
3.1.7	Обеспечение безопасности	20
3.2	Материально-техническое оснащение Программы	21
3.3	Учебно-методический комплекс	23
	Приложение	
	Перспективное планирование образовательной деятельности по обучению плаванию в группах компенсирующей направленности	24
	Планирование занятий по плаванию на учебный год	28

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по плаванию Государственного бюджетного образовательного учреждения детского сада № 1 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга (далее – Программа) для групп компенсирующей направленности разработана с учетом Адаптированной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 1 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) с 5 до 7 лет, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» №1155 от 17.10.1013г.) (далее – ФГОС ДО), примерной образовательной программой дошкольного образования и нормативными документами.

С использованием следующих нормативов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Методических рекомендаций по составлению рабочих программ педагогов образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования» СПб АППО Институт детства. Кафедра дошкольного образования. СПб 2014г.
- Требования СанПин 2.4.3648-20;
- Требованиями к устройству и эксплуатации бассейна в ДОУ (СанПиН 2.1.2.1188-03).

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и дополнена парциальной программой «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой (СПб, изд. «Детство-Пресс» 2010), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа предусмотрена для детей от 3 до 7 лет основной группы здоровья, адаптирована к условиям дошкольной организации.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды.

Программа ориентирована на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе физического развития. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.2 Цель и задачи реализации Программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление

детского организма; создание основы для разностороннего физического развития.

Задачи:

образовательные:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине);

развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
- развивать умение владеть своим телом в непривычной среде;

оздоровительные:

- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию дыхательной, сердечно - сосудистой систем и нервной систем;
- предупреждать нарушение осанки и появления плоскостопия;

воспитательные:

- формировать бережное отношение к своему здоровью;
- прививать навыки гигиены.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом:

- от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений);
- от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним надо приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Сначала знакомим детей с местом занятий, показываем способы плавания и рассказываем о них.

Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.

Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навреди». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Индивидуальный подход обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Реализация Программы осуществляется через регламентированную форму обучения: различные виды занятий (комплексные, доминантные, тематические);

От физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая. Срок реализации программы – 1 год обучения.

1.	Возраст воспитанников	5-6 лет	6-7 лет
2.	Количество детей в группе		
3.	Гендерные особенности:		
3.1	мальчики		

3.2	девочки		
4.	Психологические особенности:		
4.1	леворукие		
4.2	праворукие		
5.	Дети с ОВЗ		
6.	Дети из неполных семей		

1.5 Характеристика возрастных особенностей физического развития дошкольников

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет.

В этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза»,

«Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6 – 7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

1.6 Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка:

- 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 ребенка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

1.7 Система оценки результатов освоения Программы (педагогическая диагностика)

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Задача диагностики: определение развития физических качеств и степени сформированности основных навыков плавания.

Старшая группа компенсирующей направленности (дети 5-6 лет)

№	Ф.И. ребенка	Выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Двигать ногами вверх-вниз с опорой и без		Скользить на груди и на спине		Лежать на воде, на груди и на спине «Медуза» «Поплавок» «Звезда»		Выполнять разнообразные упражнения и игры в воде		Открывать глаза в воде, доставать игрушки со дна		Выполнять движения руками и ногами как при плавании (брасс, кроль)		Усвоением программы	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности (6-7 лет)

№	Ф.И. ребенка	Подныривать под обруч, нырять в обруч		Делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде		Скользить на груди и на спине		Кроль на груди и на спине		Брасс		Лежать на воде, на груди и на спине «Медуза» «Поплавок» «Звезда»		Усвоением программы	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.
Высокий уровень (3) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (2) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.

Низкий уровень (1) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (обязательная часть)

Образовательная область «Физическое развитие»

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Педагоги способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Педагоги способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

Педагоги уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории, подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагоги поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, плаванию, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений. Педагоги проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта, способах плавания. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре и плаванию (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в воде в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.2 Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цель начального обучения плаванию дошкольников: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде; 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.

Задачи обучения:

- учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней;
- учить передвигаться по дну бассейна различными способам;
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой;
- учить выдоху в воде;
- учить лежать в воде на груди и на спине;
- учить скольжению в воде на груди и на спине;
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине;
- учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

2.2.1 Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

2.2.2 Формирование навыков плавания

Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
--------------------	-------------------------

1 этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Средний дошкольный возраст
2 этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний и старший дошкольный возраст
3 этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст
4 этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный возраст

2.2.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Показ, разучивание, имитация упражнений, использование наглядных средств, исправление ошибок, подвижные игры на суше и в воде и другие приемы, индивидуальная страховка и помощь, оценка (самооценка) двигательных действий, круговая тренировка, соревновательный эффект, контрольные задания, создание картотек («Упражнения на воде» для каждой возрастной группы, «Дыхательные упражнения», «Упражнения с элементами аквааэробики и синхронного плавания»), подбор фотографий, схем, картинок, иллюстрирующих различные способы и стили плавания.

Рациональная **методика обучения плаванию** базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Ведущей формой организации обучения является фронтальная подгрупповая. Наряду с подгрупповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может

развиваться по-разному.

Также используются следующие формы работы:

- плавание с предметами (нарукавники, доски, игрушки);
- проведение игр соревновательной направленности;
- проведение досугов и праздников;
- свободное плавание;
- проведение профилактических мероприятий, закаливания.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения плаванию**.

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения;

соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше;
- 2) изучение движений с неподвижной опорой;
- 3) изучение движений с подвижной опорой;
- 4) изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных дети меньше совершают ошибок в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.2.4 Взаимодействие с педагогическим коллективом ДОУ

- Обучение планированию и режимным моментам
- Обучение формированию положительного эмоционального настроения перед занятиями (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях).
- Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде.

Месяц	Тема	Количество мероприятий
Октябрь	Оформление информационного стенда: «Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям».	1
Ноябрь	Взаимодействие с воспитателями по оформлению индивидуальных карт развития ребенка.	1
Декабрь	Консультация «Техника безопасности на занятиях в бассейне».	1
Январь	Рекомендации по упражнениям для профилактики нарушений осанки.	1
Февраль	Меры предосторожности на занятиях плаванием.	1
Март	Консультация: «Здоровье ребенка в наших руках».	1
Апрель	Взаимодействие с воспитателями по оформлению индивидуальных карт развития ребенка.	1
Май	Использование нестандартного оборудования по плаванию в разных возрастных группах.	1

2.2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные задачи взаимодействия с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в группе и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в Учреждении, районе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы работы с семьей:

- взаимопознание и взаимоинформирование;
- непрерывное образование воспитывающих взрослых;
- совместная деятельность педагогов, родителей, детей;
- консультации по созданию пособий для занятий с ребенком дома.

Годовой план работы с родителями

Месяц	Группа	Тема мероприятия
Сентябрь	Средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «Бассейн в детском саду»
Октябрь	Средние, старшие, подготовительные к школе	Информационный лист «Ознакомление родителей с уровнем физического развития и подготовленности детей» (начало учебного года и по возрастам)
Ноябрь	Средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «Зачем ребенку очки для плавания?»
Декабрь	Средние, старшие, подготовительные	Информационный лист «Если ребенок боится воды?»
Январь	Средние, старшие, подготовительные к школе	Информационный лист «Наши любимые игры в воде» (по возрастам)
Февраль	Средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «Включение родителей в решение задач двигательной активности детей в домашних условиях»
Март	Средние, старшие, подготовительные к школе	Конкурс поделок для игр в воде
Апрель	Средние, старшие, подготовительные к школе	«День открытых дверей» с проведением занятий (по возрастам)

Май	Средние, старшие, подготовительные к школе	Консультация «О летнем отдыхе детей (правила безопасности на воде)». Информационный лист «Ознакомление родителей с уровнем развития и подготовленности детей» (конец учебного года, по возрастам)
-----	--	--

2.2.6 Система работы по обучению плаванию дошкольников

Старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет)

Задачи:

- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавок») и без них, плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Знания:

- особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).
- знать гигиену, правила поведения в бассейне, уметь давать оценку своих умений и знаний.

Умения:

- скольжение на груди и на спине на дальность;
- переходить из положения «Звездочка» в положение «поплавок»;
- делать выдохи в воду во время плавания

Упражнения на суше:

Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;

- комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания;
- простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям;
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям;

- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.
- стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения в воде.

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на

- грудь и на спине – отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
 - Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.
 - Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.
 - Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.
 - Плавание при помощи движений рук кролем выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
 - Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.
 - Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
 - Максимальное проплывание расстояний.

Требования к умениям:

- выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- доставать игрушки со дна при нырании на дальность.
- выполнять 9-12-15 выдохов в воду,
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек. выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м:
- при нырании в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

3. Организационный раздел

3.1 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. Режим дня, включающий непрерывную 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. Обязательно учитывается время приема пищи. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

3.1.1 Примерное расписание занятий по плаванию

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		10.00 - 11.25 старшая 1 15.10 – 16.35 старшая 2		10.00 - 11.40 подготовительная 1 15.10 - 16.50 подготовительная 2

3.1.2 Длительность занятий по плаванию в группах компенсирующей направленности в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество детей в подгруппе	Длительность занятий (мин)	
			в одной подгруппе	всего
Старшая	3	6	от 20 до 30	от 30 до 90
Подготовительная к школе	3	6	от 25 до 30	от 30 до 100

3.1.3 Учебный план . Распределение количества занятий по плаванию на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Старшая	1	44	50 мин	3 часа 20 мин	33
Подготовительная к школе	1	44	1 час	4	36

3.1.4 Распределение и продолжительность количества развлечений, праздников на воде

Возрастная группа	Частота проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 60 мин
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 60 мин

3.1.5 Распределение времени между разделами обучения плаванию:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10%
2. Упражнения, обучающие погружению и всплытию - 3%
3. Упражнения для выработки навыка лежания - 10%

4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 26%
5. Упражнения, обучающие дыханию - 14%
6. Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 31%
7. Упражнения на овладение простейшими прыжками - 6%

3.1.6. Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещённые и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется учреждением Роспотребнадзора.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
+29... +33	0,6		
Старшая	+ 28... +31	+29... +33	0,6
Подготовительная к школе	+ 28... +31	+29... +33	0,6

3.1.7 Обеспечение безопасности

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. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непрерывную 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 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- При проведении 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 образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- 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.
 - Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:
 - 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 звать нарочно на помощь;
 - не топить друг друга;
 - не бегать в помещении бассейна;
 - спрашивать разрешение выйти по необходимости;
 - выходить быстро по команде инструктора.
- Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении занятия.

3.2. Материально-техническое оснащение

Состояние материально-технической базы и содержание бассейна соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности.

Плавательный бассейн используется для реализации Основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 1 Московского района Санкт-Петербурга.

Плавательный бассейн предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, общественных мероприятий, работы кружков, а также проведения других массовых мероприятий ДОУ.

- Размер ванны 6м*3м. Глубина: не более 0,6 м.
- Количество детей, одновременно занимающихся в бассейне не более 12 человек.
- Освещение – естественное и искусственное. При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет. Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме.

Коммуникации:

- канализация: центральные сети
- отопление: централизованное
- освещение: центральные сети
- водоснабжение холодное: централизованное
- водоснабжение горячее: централизованное, электро-водонагреватель - проточный

Оснащение бассейна:

Раздевалка (женская):

- вешалка настенная: 2 шт.
- скамья для переодевания: 2 шт.

Раздевалка (мужская):

- вешалка настенная: 2 шт.
- скамья для переодевания: 2 шт.

Инвентарная:

- стеллаж металлический: 2 шт

Инвентарь и оборудование

1	Багор для обучения плаванию	1
2	Вставка для соединения ног- колобашка для плавания	5
3	Доска для плавания	10
4	Жалюзи вертикальные пластиковая 2,4*2,0	2
5	Игра «Плавающие обручи»	2
6	Игрушка плавучая «самолет»	2
7	Игрушка погружная «спаси человека»	2
8	Кольца погружные	2
9	Круг для плавания надувной 51 см	10
10	Круг для плавания надувной 61 см	10
11	Круг спасательный	1
12	Ласты для плавания «Малютка»	10
13	Лесенка для бассейна нержавеющая сталь	1
14	Лопатка для плавания	5
15	Маска с трубкой	5
16	Мяч резиновый	6
17	Набор подводных колечек (4шт., диаметр 15 см)	2
18	Нарукавники надувные	10
19	Осушитель воздуха для бассейна	1
20	Очки для плавания детские	20
21	Поролоновая палка	10
22	Пояс-манжет для поддержки во время плавания 5 секций	5
23	Разделительная дорожка с яркой маркировкой,	15м.
24	Скамья для переодевания	2

3.1. Учебно-методический комплекс

1. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
2. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать». М., Просвещение. 1987.
3. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
4. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.
5. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ» Воронеж 2012г.
6. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 6 - 7 лет в ДОУ» Воронеж 2012г.
7. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
8. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» СПб., Детство— пресс. 2010.
9. Ежемесячный научно-методический журнал «дошкольное воспитание» № 9/91.М., Просвещение.
10. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
11. Кислов А.А, Панаев В.Г. «Нептун собирает друзей». М., физ-ра и спорт.1983.
12. Козлов А.В. «плавание доступно всем». Л., Линиздат. 1986.
13. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55
14. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
15. Павлотская Н.А. – инструктор по ФИЗО (плаванию) д.с
16. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
17. Потапов В.П., Кошкарова Л.Н. «Если хочешь быть здоров» 2001.
18. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.

**Перспективное планирование занятий по плаванию
на 2021-2022 учебный год
Старший дошкольный возраст**

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу упражнение «Медуза» упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок» лежание на груди скольжение с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Упражнение за задержку дыхания с опорой погружение с головой, с выдохом лежание на груди разными способами лежание на спине скольжение на груди игра «Оса» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	Бег парами упражнение «Насос» работа ног с опорой лежание на спине выдох в воду скольжение на груди с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Ходьба и бег парами в разных направлениях работа ног с опорой лежание на спине упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа
Октябрь	Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине с различным положением рук скольжение на груди упражнение на дыхание Игра «Водолазы»
Ноябрь	Скольжение на груди работа ногами на груди спине у бортика упражнение на дыхание игра «Волны на море»	Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа

Декабрь	Работа ног на спине сопорой и без упражнение на дыханиеспад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работойрук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игры «Водолазы» Индивидуальная работа	Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа
Январь	Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыханиесвободное плавание	Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине сопорой и без скольжение на груди сопорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
Февраль	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди безопоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитаярыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортикаигра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и безсвободные игры с мячом Индивидуальная работа
Март	Плавание на груди с различными положениямирук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа
Апрель	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыханиеигра «Водолазы»	Скольжение на спине с работойног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»

Май	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Водное поло»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	
-----	---	--	--	--

Тематическое планирование занятий по плаванию на 2021-2022 учебный год

Старшая группа компенсирующей направленности

№ занятия	Задачи	Количество занятий
1	<i>Спортивный праздник: «День Нептуна».</i> Правила поведения в бассейне. Поточный вход в воду. <i>Умывание в воде бассейна. Плескание.</i>	1
2	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> передвижения по дну бассейна прыжками, шагом, бегом с движениями рук (в воде), ходьба с круговыми движениями рук вперед, назад, лицом, спиной вперед; прыжки с погружением в воду. Работа ногами способом кроль на груди и спине у опоры. Выдохи в воду. Лежание на груди и спине. Скольжение на груди и спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Плавание комбинированным способом. <i>П/И:</i> «Переправа». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.	1
3	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> Выдохи перед собой в воздух. Выдохи в воду. Ходьба в полунаклоне вперед, назад с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад; бег выполнением «Звездочка» на груди. Скольжение на груди и спине с различным положением рук. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. <i>П/И:</i> «Поезд в тоннель»; Эстафета. Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
4	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> выдох на границе воды и воздуха, плавание при помощи движений рук, ног способом кроль на груди при задержанном дыхании. Плавание с доской под головой при помощи движений ног способом кроль. Выдохи в воду. Плавание комбинированным способом. <i>П/И:</i> «Салки». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1

5	<i>Развлечение: «Мы к Русалочке спешим».</i>	1
6	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> выдохи в воду с приседанием, ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс, спиной вперед попеременным движениям рук назад. Бег с выполнением «Поплавок» по сигналу. Скольжение по воде. Гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием на месте, во время ходьбы, скольжения на груди. <i>П/И:</i> «Буксир». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
7	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> «Звездочка» на груди, спине, лежание на воде (с нудолсами, с помощью инструктора), плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. выдохи в воду плавание с доской под головой при помощи движений ног способом на спине. <i>П/И:</i> «охотник и утки». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
8	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> «Звездочка» на груди, спине, лежание на воде (без помощи), ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад, лицом, спиной в перед. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием. Скольжение на груди, спине. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине. выдохи в воду. плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль. Плавание произвольным способом. <i>П/И:</i> «Белые медведи». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
9	<i>Развлечение: «Мы спортсмены».</i>	1
10	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> Разучивание упражнения «Поплавок» на суше, в воде, плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук при задержке дыхания. Ходьба с маховыми движениями рук вперед – назад. Бег с выполнением «Винт» по сигналу. Прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук вверх – вниз. <i>П/И:</i> «Мы веселые ребята». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
11	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> закрепление упражнения «Поплавок»; ходьба на руках головой вперед, ногами вперед. Выдохи в воду. Лежание на воде, держась за опору. Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Плавание с доской за головой при помощи движений ног на спине. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. <i>П/И:</i> «Невод». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1

12	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> упражнение «Поплавок» на задержке дыхания до 5 сек. Ходьба с попеременными круговыми движениями рук. Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха опоры, в ходьбе, в согласовании с движениями ног.</p> <p><i>П/И:</i> «Караси и карпы». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
13	<p><i>Развлечение:</i> «В гостях у Водяного».</p>	1
14	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Стрела» на груди, спине, скольжение в воде отталкиваясь от дна (с помощью инструктора, с доской). Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированным способом.</p> <p><i>П/И:</i> «Салки» (с шайбой). Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
15	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Стрела» на груди, спине, скольжение в воде отталкиваясь от дна. Прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук вверх - вниз. Плавание про помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Плавание с доской за головой при помощи движений ног способом кроль на спине.</p> <p><i>П/И:</i> «Невод». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
16	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Стрела» на груди, спине, скольжение в воде отталкиваясь от стенки бассейна (с помощью инструктора, с доской). Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при помощи ног, руки при задержанном дыхании. Выдохи в воду.</p> <p><i>П/И:</i> «Белые медведи». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
17	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Стрела» на груди, спине, скольжение в воде отталкиваясь от стенки бассейна (без помощи). Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд; погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе; скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч.</p> <p><i>П/И:</i> «Буксир». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1

18	<i>Развлечение: «Ручной мяч».</i>	1
19	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> «Стрела» на груди, спине, скольжение в воде с выдохом в воду. Ходьба с попеременным круговыми движениями рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха у опоры, в ходьбе, в согласовании с движением ног. <i>П/И:</i> «Дельфины в цирке». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
20	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> «Торпеда» - скольжение на груди в сочетании с движениями рук (с доской, с помощью инструктора). Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированным способом. <i>П/И:</i> «Салки» (с шайбой). Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
21	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> «Торпеда» - скольжение на спине в сочетании с движениями рук (отталкиваясь от стенки бассейна). Ходьба в наклоне вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед. Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин. <i>П/И:</i> «Футбол». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
22	<i>Развлечение: «Юнга – будущий матрос».</i>	1
23	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> «Торпеда» - скольжение в сочетании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног - способом кроль при задержанном дыхании. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Плавание с доской при помощи движений ног, одной руки способом кроль, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в полной координации. <i>П/И:</i> «Аквалангисты». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
24	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> Движения ногами «кроль» в воде, с опорой на груди, спине. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вверху соединены, с одновременными гребковыми движениями рук. Плавание комбинированным способом. Выдохи в воду. <i>П/И:</i> «Насос». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
25	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Выдохи в воду. Ходьба в наклоне вперед с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способом дельфин при дыхании, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук - дельфин. <i>П/И:</i> «Щука и рыбки». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1

26	<i>Развлечение: «В гостях у Жемчужницы».</i>	
27	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> движения руками способом «кроль» на груди, спине с опорой. Ходьба лицом, спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад. Бег с изменением направления по сигналу. Выдохи в воду. Скольжение на спине в согласовании движениям ног способом кроль. Плавание на спине. <i>П/И:</i> «Пузырь». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
28	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> движения руками способом «кроль» в сочетании с выдохом в воду. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием. Плавание комбинированными способами. Погружение в воду у бортика с выполнением глотательных движений. Выдохи в воду. <i>П/И:</i> «Смелые ребята». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
29	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> Гребковые движения руками «кроль» в скольжении. Ходьба лицом, спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад. Бег с изменением направления по сигналу. Выдохи в воду. Скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание на спине. <i>П/И:</i> «Насос». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
30	<i>Развлечение: «Праздник на воде».</i>	
31	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> гребковые движения руками «кроль» в скольжении в сочетании с дыханием. Бег. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание комбинированными способами. <i>П/И:</i> «Море волнуется». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
32	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> плавание кролем на груди при помощи движений ног способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием. Ходьба выполнением движений руками способом брасс, дельфин. Бег с нырянием через обруч. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Скольжение на груди, спине. <i>П/И:</i> Эстафета «Насос». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1

33	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> плавание кролем на груди с доской в руках при помощи движений ног в согласовании с дыханием. Выдохи в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха. Плавание кролем на груди в полной координации: в один конец – быстро, обратно – медленно.</p> <p><i>П/И:</i> Эстафета. Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
34	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> плавание на спине, руки на руки вдоль туловища при помощи движений ног способом кроль. Выпрыгивание из воды. плавание кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p><i>П/И:</i> Эстафета «Гонка корабликов». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1

Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности

№ занятия	Задачи	Количество занятий
1	<p><i>Спортивный праздник: «День Нептуна».</i> Правила поведения в бассейне. Поточный вход в воду.</p>	1
2	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> выдохи в воду. Ходьба в наклоне вперед с попеременными движениями гребковыми движениями прямых рук вперед. Ходьба спиной вперед, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине. скольжение на груди, спине.</p> <p><i>П/И:</i> «Футбол»; «Переправа». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	
3	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> выдохи на границе воздуха и воды. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха, с произнесением звука. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине у опоры.</p> <p><i>П/И:</i> "Водолазы". Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
4	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> выдохи в воду с приседанием. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине у опоры. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.</p> <p><i>П/И:</i> "Салки" (с кругом)</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
5	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> выдохи в воду. «Стрела» - скольжение в воде с доской и калабашками. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание произвольным способом.</p> <p><i>П/И:</i> «Водолазы». Свободное плавание.</p>	1

	Заключительная часть: подведение итога занятия, свободное плавание.	
6	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Стрела» - скольжение в воде с доской и калабашками отталкиваясь от дна. Ходьба с выполнением движений руками способами брасс, дельфин. Бег по кругу. Ходьба с выполнением выдоха в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p><i>П/И:</i> «Охотник и утки». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
7	<i>Развлечение:</i> «Весёлые старты».	
8	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> попеременные движения ноги кроль на суше. «Стрела» - скольжение на груди, отталкиваясь от стены бассейна. «Звезда» - лежание на воде на груди. Плавание с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Выдохи в воду, с произнесением звука. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p><i>П/И:</i> «Водолазы». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
9	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Торпеда» - попеременные движения ноги кроль в воде. «Звезда» - лежание на воде на груди. Прыжки с погружением в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания. Движения одной руки кролем с дыханием в согласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди. Выдохи в воду.</p> <p><i>П/И:</i> «Белые медведи». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
10	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Стрела» - скольжение в сочетании с выдохом в воду. «Звезда» - лежание на воде на спине. Ходьба на носках, в приседе, с выдохами в воду, бег со скольжением на груди. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием</p> <p><i>П/И:</i> «Караси и карпы». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
11	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Звезда» - лежание на воде на спине. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна с выдохом в воду. Движения ногами кроль, лёжа на груди с опорой. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание произвольным способом. Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки прижаты к туловищу. Нырание.</p> <p><i>П/И:</i> «Невод». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
12	<i>Развлечение:</i> «День воды на Земле».	
13	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Выполнение гребковых движений руками кроль в скольжении в сочетании с выдохом в воду, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, в сочетании с дыханием. Движения ногами кроль, лёжа на спине. Ходьба выполнением движений</p>	1

	руками способом брасс, дельфин. Бег с выполнением упражнений «Поплавок». Выдохи в воду. <i>П/И:</i> «Море волнуется». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание	
14	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> Движения руками кроль в воде с опорой. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна, в сочетании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, брасс в согласовании с дыханием. <i>П/И:</i> «Невод». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.	1
15	<i>Развлечение:</i> «Ручной мяч».	
16	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> Выполнение гребковых движений руками кроль в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Плавание комбинированным способом, в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди, на спине в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «у». <i>П/И:</i> «Веселые ребята». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.	1
17	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> Нырание в длину. Выполнение гребковых движений руками кроль в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Ходьба в полунаклоне вперед с движениями рук способом дельфин, с выдохом в воду. Прыжки с круговыми движениями рук вперед. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. <i>П/И:</i> «Сердитая рыбка». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.	1
18	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> Передвижения по дну различными способами: шагом, бегом, прыжками, «змейкой» в сочетании с движениями рук кроль. Нырание в глубину. Плавание при помощи движений ног способом дельфин. Плавание трех ударным дельфином в полной координации. Имитационные движения ног способом брасс, держась руками за поручень. <i>П/И:</i> «Кто дальше про скользит?». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.	1
19	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> Плавание на груди с попеременными движениями ногами кроль и движениями рук кроль с поднятием головы, поворотом в сторону. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. Выдохи в воду с произнесением звука «у». Плавание кролем на спине в полной координации. <i>П/И:</i> «Невод». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.	1
20	<i>Развлечение</i> «Юнга – будущий матрос»	

21	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Плавание на груди с попеременными движениями ногами кроль и движениями рук кроль с поднятием головы, поворотом в сторону. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед, с выдохами в воду. Бег с выполнением упражнения "Звезда" на груди по сигналу. Плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди в согласовании с дыханием; способом кроль на спине.</p> <p>П/И: «Буксир». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
22	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Плавание на спине с попеременными движениями ногами кроль и движениями рук кроль с поднятием головы, поворотом в сторону. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, с выдохами в воду. Бег с выполнением упр. «Винт» по сигналу. Выдохи в воду с выпрыгиванием для вдоха. Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>П/И: «Футбол». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
23	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Попеременные движения кроль на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием. Выдохи в воду с произнесением звука «а». Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. Ныряние. Плавание трех ударным дельфином в полной координации.</p> <p>П/И: «Водное поло». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
24	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Движения руками кроль, брасс на суше в сочетании с дыханием. Выдохи в воду с произнесением звука «у».</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс. Ныряние. Плавание трех ударным дельфином в полной координации.</p> <p>П/И: «Водное поло». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
25	<p><i>Развлечение:</i> «В гостях у королевы Жемчуга».</p>	
26	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Движения руками кроль в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Ходьба с выполнением попеременных движений руками вперед, назад, лицом, спиной вперед, с выдохами в воду. Прыжки с погружением в воду. Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании.</p> <p>П/И: «Найди клад». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
26	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Попеременные движения руками кроль с доской, ноги вытянуты. Плавание способом брасс в полной координации. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди. Выдохи в воду.</p> <p>П/И: Эстафета. Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1

28	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Плавание способом кроль на груди в полной координации. Выдохи в воду с произнесением звука «с». «Торпеда» на груди (на 4 счета). Плавание произвольным способом в согласовании с дыханием. Лежание на спине.</p> <p><i>П/И:</i> «Водное поло». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
29	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Плавание способом кроль на спине в полной координации. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин. Бег с доставанием предмета со дна. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног - кроль, в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p><i>П/И:</i> Эстафеты. Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
30	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Плавание способом кроль на груди в сочетании с дыханием. Ходьба с выполнением попеременных движений руками вперед, назад, лицом, спиной вперед, с выдохами в воду. Прыжки с погружением в воду. Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании.</p> <p><i>П/И:</i> «Найди клад». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
31	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Плавание способом кроль на спине в сочетании с дыханием. Ходьба с выполнением попеременных круговых движений руками вперед, назад, лицом, спиной вперед. Бег с выполнением лежания на боку по сигналу. Выдохи в воду. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p><i>П/И:</i> «Рыбак и рыбки». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
32	<i>Развлечение:</i> «День Земли на воде».	
33	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> плавание кролем на груди, на спине в полной координации. Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ноги кроль.</p> <p><i>П/И:</i> «Оса». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
34	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Движения ногами брасс на суше. Лежание на спине. Выдохи в воду. Плавание с доской при помощи движений ног брассом. Плавание брассом в полной координации. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, руками впереди; в полной координации.</p> <p><i>П/И:</i> «Пушбол». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1