
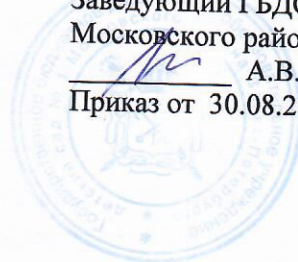


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
образовательного учреждения  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**  
Совета родителей воспитанников  
Протокол от 29.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 1  
Московского района Санкт-Петербурга  
 А.В. Михайлина  
Приказ от 30.08.2024 № 32



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**для групп общеразвивающей направленности**  
**инструктора по плаванию**  
**ГБДОУ детский сад № 1**  
**Московского района Санкт-Петербурга**  
**на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Инструктор по плаванию Абрамова А.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	2
1.1. Пояснительная записка .....	2
1.2. Планируемые результаты освоения Программы .....	6
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов .....	7
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	8
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (обязательная часть) .....	8
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы .....	11
2.4. Мероприятия по реализации программы воспитания.....	18
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	19
3.2. Санитарно-гигиенические условия реализации Программы.....	19
3.3. Особенности организация развивающей предметно-пространственной среды .....	19
3.4. Материально-техническое оснащение.....	20
3.5. Примерный режим и распорядок дня .....	21
3.6. Учебный план.....	23
3.7. Перечень программно-методического обеспечения .....	24
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по плаванию Государственного бюджетного образовательного учреждения детского сада № 1 Московского района Санкт-Петербурга (далее – Программа) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 1 Московского района Санкт-Петербурга (далее ОП ДО ГБДОУ д/с №1), в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028, зарегистрирован 28.12.2022 № 71847, 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 1.2.3685-21;
- 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 4 до 7 лет с 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.

### **Цель и задачи реализации Программы**

**Целью** данной рабочей программы в соответствии с рекомендациями ФОП ДО и парциальной программой «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой

является построение системы физкультурно-оздоровительной деятельности в группах общеразвивающей направленности для детей среднего и старшего дошкольного возраста (с 4 до 7 лет) предусматривающей полную интеграцию действий всех педагогов дошкольной образовательной организации и родителей дошкольников.

### **Задачи реализации программы**

Задачи данной рабочей программы сформулированы в свете ФОП ДО и «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой. Одной из основных задач рабочей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию для создания 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.

### **Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Принципы и подходы формирования программы соответствуют ОП ДО и показаны в ссылках (2.1.1.)

**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.

## **Краткая психолого-педагогическая характеристика дошкольников**

### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет.**

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. В связи с особенностями развития и строения скелета

у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Мышечная система ребенка развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

### **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.

В ГБДОУ Детский сад №1 занятия по плаванию посещают 190 детей от 4 до 7 лет.

Образовательная деятельность проводится с 15 сентября по 31 мая. Срок реализации программы – 1 год обучения.

1.	Возраст воспитанников	4-5 лет	4-5 лет	5-6 лет	5-6 лет	6-7 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						

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты приводятся в соответствии с ФОП ДО, оформляются в виде ссылки (15.3.2; 15.3.3; 15.4) и дополняются рекомендациями программы «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

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). 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.

### Образовательная область «Физическое развитие»

- ребёнок знаком с техникой безопасности на воде;
- ребёнок выполняет упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- ребёнок владеет основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- сформированы двигательные умения и навыки;
- у ребёнка развиты двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость, подвижность суставов, гибкость;
- умеет владеть своим телом в непривычной среде;
- у ребёнка развита дыхательная, сердечно - сосудистая система и нервная система;
- у ребёнка сформировано понятие здорового образа жизни и бережное отношение к своему здоровью;
- привиты навыки гигиены;
- сформированы нравственно-волевые качества.

### 1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

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.

#### Средняя группа (дети 4-5 лет)

№	Ф.И. ребенка	Передвижение по дну бассейна разными способам и на различной глубине		Погружение в воду с открыванием глаз		Глубокий вдох и продолжительный выдох в воду		Лежание в воде на груди и на спине		Скольжение в воде на груди и на спине (с вспомогательными предметами)		Движение ногами в воде (с опорой и без)		Свободное передвижение и ориентировка в воде, игры, упражнения		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.



## Старшая группа (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» «Поллавок» «Звезда»		Выполнять разнообразные упражнения и игры в воде		Открывать глаза в воде в очках, 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.		

## Подготовительная к школе группа (дети 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 в очках		Скользить на груди и на спине		Кроль на груди и на спине		Брасс		Лежать на воде, на груди и на спине «Медуза» «Поллавок» «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.		

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.

### **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 способами;
- 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.

#### **Характеристика основных навыков плавания**

<b>Навык</b>	<b>Характеристика</b>
Ныряние	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.
------------------------	---

### Формирование навыков плавания

Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
<b>1 этап</b>	
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
<b>2 этап</b>	
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
<b>3 этап</b>	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст
<b>4 этап</b>	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарного погружения в воду.	Старший дошкольный возраст

Перспективное и комплексно-тематическое планирование см. в Приложении

### 2.2. 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.

Система работы по обучению плаванию дошкольников

Средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет)

Задачи:

- расширить знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм;
- учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;

- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

#### Знания:

- сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды;
- умение выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами;
- правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

#### Упражнения на суше:

- Общеобразовательные упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.
- 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 брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

#### Упражнения в воде:

- Вход в воду самостоятельно, окунаться, приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно.
- Ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.
- Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.
- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.

– Движения руками кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.

– Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

– Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.

Требования:

- уметь выполнять требования программы;
- знать названия способов плавания.

Умения:

– выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;

– скольжение на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;

– ориентировка под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др;

– выполнять «звездочку» на груди и на спине;

– «отдых на воде» - 5-10 сек.;

– выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;

– выполнять 5-8 выдохов в воду;

– плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;

– плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

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, «поплавком») 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 груди 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 техники 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 нырянии 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 нырянии 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.

### **Особенности взаимодействия с семьями обучающихся**

#### **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 взаимoinформирование;
- непрерывное образование воспитывающих взрослых;
- совместная деятельность педагогов, родителей, детей;
- консультации по созданию пособий для занятий с ребенком дома.

### **Годовой план работы с родителями**

<b>Месяц</b>	<b>Группа</b>	<b>Тема мероприятия</b>
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)

#### 2.4. Мероприятия по реализации программы воспитания

Мероприятия по реализации программы воспитания сформулированы в соответствии с ОП ДО и показаны в виде ссылки (3.2)

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами; воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Основные формы и содержание деятельности:

**1. Проекты.** В настоящее время проекты являются самой распространенной формой взаимодействия всех участников образовательных отношений. Традиционные события оформляются в различные проекты, где предусматриваются различные виды детской деятельности и формы проведения. В конце каждого проекта проводится итоговое мероприятие.

**2. Совместные игры.** Это одна из основных форм воспитательного воздействия в процессе проведения традиционных мероприятий. Применяются различные виды игр: сюжетно-ролевые, творческие, подвижные и малоподвижные, народные, игры-драматизации, квест-игры.

**3. Творческие мастерские.** В творческих мастерских дети занимаются рисованием, лепкой, аппликацией, конструированием. Делают различные макеты, лэпбуки, подарки, поделки для выставок, социальных акций. Совместно с воспитателями и родителями изготавливают атрибуты для совместных мероприятий.

**4. Выставки.** По тематике многих мероприятий проводятся выставки: информационные, фотовыставки, декоративно-прикладного искусства, экологические, социальные. Традиционными в детском саду стали выставки детских работ «Осенняя фантазия», «Чудесам под Новый год», «Дорога и мы», «Встречаем весну», «Галерея маминых портретов», фотовыставки «Наши праздники и будни».

**5. Ярмарки достижений.** На ярмарках представляются творческие работы детей. Активно привлекаются родители для участия в ярмарках семейного творчества по различным направлениям.

**6. Социальные и экологические акции.** В акциях принимают участие сотрудники, родители и воспитанники ДОУ. В ходе акций дошкольники получают

природоведческие знания, социокультурные и экологические навыки, навыки безопасного поведения, активную жизненную позицию.

**7. Конкурсы, викторины.** Эти мероприятия имеют познавательное содержание и проходят в развлекательной форме. Проводятся по всем направлениям развития дошкольников.

**8. Музыкально-театрализованные представления.** Данные представления проводятся в виде концертов, театральных постановок, развлечений, музыкальной или театральной гостиной.

**9. Спортивные и оздоровительные мероприятия.** В рамках многих традиционных событий предусматриваются различные виды двигательной деятельности (физкультурные досуги, спортивные праздники, соревнования, эстафеты), которые развивают у детей потребность в здоровом образе жизни и воспитывают любовь к спорту.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Психолого-педагогические условия по успешной реализации Программы сформулированы в соответствии с ФОП ДО и показаны в ссылках (30.).

#### **3.2. Санитарно-гигиенические условия реализации Программы**

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 (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +34	+29... +32	0,6
Старшая	+ 28... +34	+29... +32	0,6
Подготовительная к школе	+ 28... +34	+29... +32	0,6

#### **3.3. Особенности организация развивающей предметно-пространственной среды**

Организация развивающей предметно-пространственной среды соответствует ФОП ДО и представлена в ссылках (31.1., 31.2., 31.3., 31.4., 31.5., 31.6., 31.7., 31.8, 31.9., 31.10., 31.11., 31.12., 31.13.)

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх свое умение.

Учитывая по созданию предметно - пространственной развивающей среды и обеспечения условий для максимальной организации образовательного пространства, помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: чаша бассейна, место для разминки.

- Размер чаши 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.

### 3.4. Материально-техническое оснащение

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

Плавательный бассейн используется для реализации ОП ДО ГБДОУ детский сад № 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 чаши 6м\*3м. Глубина: не более 0,6 м.

Коммуникации:

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

#### Оснащение бассейна:

Раздевалка (для девочек):

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

Раздевалка (для мальчиков):

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

Инвентарная:

- стеллаж металлический: 2 шт

#### Инвентарь и оборудование

1	Багор для доставания игрушек	1
2	Вставка для соединения ног - колобашка для плавания	10
3	Доска для плавания	12
4	Жалюзи вертикальные	3
5	Игра «Плавающие обручи»	2
6	Игра «Водный волейбол»	1
7	Игра «Водный баскетбол»	2
8	Игрушка плавучая «черепашка»	1
9	Игрушка погружная «рыбки»	9
10	Кольца погружные	20

11	Круг для плавания надувной 51 см	10
12	Круг для плавания надувной 61 см	10
13	Мяч резиновый	12
14	Набор подводных колечек «рыбки» (4шт., диаметр 15 см)	4
15	Нарукавники надувные	10
16	Очки для плавания детские	3
17	Поролоновая палка «Нудл»	12
18	Доска для плавания радуга	12
19	Скамья	2
20	Тонущие игрушки водоросли	9
21	Надувные игрушки	10

### 3.5. Примерный режим и распорядок дня

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Режим дня, включающий 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.

#### РЕЖИМ ДНЯ

#### в средней группе общеразвивающей направленности для детей с 4 до 5 лет

Приём детей, осмотр, взаимодействие с родителями, игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-8.55
Занятия (включая физминутки в процессе занятия - 2 мин, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	8.55-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми)	10.10-11.50
Возвращение с прогулки	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.25
Дневной сон	12.25-15.00
Постепенный подъём, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Совместная деятельность, игры, развлечения, самостоятельная деятельность, ознакомление с художественной литературой	15.40-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями,	16.55-19.00

постепенный уход домой	
------------------------	--

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**в старшей группе общеразвивающей направленности**  
**для детей с 5 до 6 лет**

Приём детей, осмотр, взаимодействие с родителями, игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая физминутки в процессе занятия - 2 мин, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00-10.15
Второй завтрак	10.15-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми)	10.20-12.00
Возвращение с прогулки	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъём, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Совместная деятельность, игры, развлечения, самостоятельная деятельность, ознакомление с художественной литературой	15.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями, постепенный уход домой	17.00-19.00

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**в подготовительной группе общеразвивающей направленности**  
**для детей с 6 до 7 лет**

Приём детей, осмотр, взаимодействие с родителями, игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая физминутки в процессе занятия - 2 мин, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00-10.55
Второй завтрак	10.10-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми)	10.55-12.10
Возвращение с прогулки	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40
Дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъём, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Совместная деятельность, игры, развлечения, самостоятельная	15.40-17.00

деятельность, ознакомление с художественной литературой	
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями, постепенный уход домой	17.00-19.00

### Примерное расписание образовательной деятельности

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9.00 - 10.20 подготовительная 1	9.00 - 10.20 подготовительная 2	9.00 - 10.20 старшая 1 10.30 - 12.10 старшая 2	9.30 - 12.00 средняя 1	15.30 - 17.30 средняя 2

### Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество детей в подгруппе	Длительность занятий (мин)	
			в одной подгруппе	всего
Средняя	3	6-8	от 15 до 30	от 30 до 80
Старшая	3	6-8	от 20 до 30	от 30 до 90
Подготовительная к школе	3	6-8	от 25 до 30	от 30 до 100

### 3.6. Учебный план

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	44	40 мин	2 часа 40 мин	24
Старшая	1	44	50 мин	3 часа 20 мин	33
Подготовительная к школе	1	44	1 час	4	36

### Распределение и продолжительность количества развлечений, праздников на в

Возрастная группа	Частота проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
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

### 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%

### **3.7. Перечень программно-методического обеспечения**

1. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
2. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
3. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.
4. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ» Воронеж 2012г.
5. Бондаренко Т.М. «Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 6 - 7 лет в ДОУ» Воронеж 2012г.
6. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
7. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» СПб., Детство-пресс. 2010.
8. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [https://domodlicei1.edumsko.ru/documents/other\\_documents/doc/1408488](https://domodlicei1.edumsko.ru/documents/other_documents/doc/1408488);
2. <https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-dlja-detei-na-vode-v-baseine.html>
3. <https://infourok.ru/igri-v-bassejne-starshaya-i-podgotovitel'naya-gruppa-3968871.html>
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/25/igry-dlya-detey-v-bassejne>
5. <https://www.spb-zerkalny.ru/doc/metod-na-vode-big.pdf>
6. <https://multiurok.ru/files/ighry-v-bassieinie.html>
7. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/04/18/kartoteka-igr-i-igrovyh-uprazhneniy-dlya-zanyatij-v-plavatel'nom>
8. <https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vospitanie/15906-kompleks-uprazhnenij-v-vode.html>

**Перспективное планирование занятий по плаванию  
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Выявление плавательных способностей Работа ног держась руками за бортик в кругах игра «Мы веселые ребята». Свободное плавание Индивидуальная работа	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину. Упражнение «Волны на море», поливать воду на голову, погружаться до уровня носа, игра «Дровосек в воде», «Дождиклей». Свободное плавание Индивидуальная работа	Передвигаться по дну различными способами, упражнение «Нос утонул», игра «Мы веселые ребята» Свободное плавание Индивидуальная работа	Ходьба по дну бассейна в различных направлениях, ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Свободное плавание Индивидуальная работа
Октябрь	Входить в воду, падая на нее в круге передвижение по дну назад брызгать друг друга игра «Волны на море» Свободное плавание Индивидуальная работа	Передвижение по дну боком Ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Свободное плавание Индивидуальная работа	Продолжать приучать детей не бояться воды Закреплять умение передвигаться по дну упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Свободное плавание Индивидуальная работа	Продолжать учить плескаться в воде, развивать умение работать руками и ногами в водном пространстве «Карасик и щука» свободное купание Свободное плавание Индивидуальная работа
Ноябрь	Продолжать развивать умение двигать руками в водном пространстве в различном темпе с постепенным усложнением движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Свободное плавание	Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Свободное плавание Индивидуальная работа	Упражнять детей в передвижении по дну в разных направлениях различными способами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Свободное плавание Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без Игра «Карусели» Свободное плавание Индивидуальная работа

	Индивидуальная работа			
Декабрь	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Работа ног без опоры на спине в круге выдохи в воду игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	
Январь	Формирование навыка погружения в воду с опорой приседать с выдохом в воду игра «Тюлени», «На буксире» Свободное плавание Индивидуальная работа	Приседать, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница» выполнять движения ног с помощью игра «Невод» Свободное плавание Индивидуальная работа	Формирование навыка погружения в воду с опорой приседать с выдохом в воду игра «Кто как плавает» Свободное плавание Индивидуальная работа	
Февраль	Формирование навыка погружения в воду с опорой приседать с выдохом в воду игра «Охотники и утка» Свободное плавание Индивидуальная работа	Скольжение на груди с помощью плавательной доски свободное плавание Индивидуальная работа	Скольжение на груди с помощью плавательной доски игра «Караси и карпы» Свободное плавание Индивидуальная работа	

Март	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Свободное плавание Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа игра «Качели», «Торпеда». Свободное плавание Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием. Свободное плавание Индивидуальная работа	Скольжение на груди с плавательной доской с выдохом, скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду, плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой». Свободное плавание Индивидуальная работа
Апрель	Плавание на груди и на спине при помощи ног с плавательной доской игра «Щука» Свободное плавание	Скольжение на груди с помощью плавательной доски игра «Пятнашки». Свободное плавание Индивидуальная работа	Погружение в воду с задержкой дыхания Упражнение поплавок игра «Кто кого?» Свободное плавание Индивидуальная работа	Скольжение на груди с помощью плавательной доски игра «Пятнашки». Индивидуальная работа
Май	Скольжение на груди с плавательной доской Подныривание в обруч игра «Невод», «Караси и карпы» Свободное плавание Индивидуальная работа	Скольжение на груди с плавательной доской Подныривание в обруч игра «Невод», «Караси и карпы» Свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа	

### Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Самостоятельно окунаться 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	Упражнение «Насос» работа ног с опорой лежание на спине выдохи в воду скольжение на груди с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Ходьба в разных направлениях работа ног с опорой лежание на спине упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа
Октябрь	Лежание на спине лежание на груди упражнение на дыхание 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 испине у бортика упражнение на дыхание игра «Волны на море» Индивидуальная работа	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 упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа
Декабрь	Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук 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	Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые»	Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение	Лежание на груди с опорой и без, скольжение на спине с опорой и без, скольжение на груди с

	координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	свободные игры с мячом Индивидуальная работа	на дыхание свободное плавание	опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
Февраль	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа
Март	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног 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 упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног 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 игра «Море волнуется»
Май	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание 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	

### Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Закрепление умения самостоятельно погружаться в воду, ходьба в разных направлениях по сигналу упражнение «Медуза» упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок» лежание на груди скольжение с выдохом игра «Баскетбол» Индивидуальная работа	Упражнение за задержку дыхания с опорой и погружение с головой, с выдохом лежание на груди разными способами лежание на спине скольжение на груди игра «Оса» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	Закрепление умения выдоха в воду, упражнение «Насос» работа ног с опорой, лежание на спине выдохи в воду скольжение на груди с выдохом, игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Ходьба в разных направлениях по сигналу упражнение «Медуза» упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок» Самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа
Октябрь	Лежание на спине, лежание на груди упражнение на дыхание игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	Упражнять в скольжении на груди отталкиваясь от дна Игра «Гонка катеров» 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 испине 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	Закрепление умения работать руками Игра «Охотники и утки» Свободное плавание
Декабрь	Работа ног на спине с опорой и без, упражнение на дыхание игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук 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	Учить плаванью за счёт движений рук с подвижной	Учить движениям ног и рук, лежа на груди как при стиле	Учить движениям ног и рук, лежа на груди как при стиле	Лежание на груди с опорой и без, скольжение на спине с опорой и

	опорой – ноги Игра «Поплавок» Свободное плавание	плавания Кроль на груди игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	плавания Кроль на груди свободное плавание	без, скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
Февраль	Работа ног на спине без опоры Скольжение и на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа рук на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине игра «Футбол на воде» Свободное плавание	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» игра «Море волнуется» Свободное плавание Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и безсвободные игры с мячом Индивидуальная работа
Март	Продолжать учить плаванию за счёт движений рук с подвижной опорой – ноги Игра «Охотники и утки» Свободное плавание Индивидуальная работа	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног игра «Водное поле» Свободное плавание	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	Имитация работы рук и ног как при стиле Брасс Игра «Стрелка» Свободное плавание	Скольжение на груди с работой рук и ног как при стиле Брасс упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые» Индивидуальная работа	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Скольжение на груди с работой рук и ног как при стиле Брасс упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые» Индивидуальная работа упражнение на дыхание игра «Море волнуется»
Май	Скольжение на груди с работой рук и ног как при стиле Брасс упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые» Индивидуальная работа упражнение на дыхание игра «Водное поло»	Упражнение на дыхание плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	



**Тематическое планирование занятий по плаванию на учебный год**  
**Средняя группа**

<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Количество занятий</b>
1	Развлечение: «В гости к нам Нептун идёт». Правила поведения в бассейне. Поточный вход в воду. Умывание в воде бассейна. Плескание.	1
2	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки), «Ох уж эти мыши». <i>Основная часть:</i> погружение в воду по шею. Передвижение по дну бассейна шагом + движения руками в воде. Зачерпывание ладошками воды. Движение прямыми руками вперед-назад, из стороны в сторону. <i>П/И:</i> «Пузырь». 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> передвижение по дну бассейна бегом, прыжками, погружение в воду до уровня подбородка. Опускание лица в воду. Выдохи в воду. <i>П/И:</i> «Дождик». 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> передвижение по дну бассейна бегом, прыжками + движения руками в воде. Выдохи в воду с опусканием лица в воду; погружение в воду; плавание, подныривание с помощью инструктора. <i>П/И:</i> «Кто быстрее», «Мы ребята смелые». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.	1
5	<i>Развлечение:</i> «В гостях у Русалочки».	1
6	<i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). <i>Основная часть:</i> опускание лица в воду, стоя на дне. Разнообразные передвижения в воде; погружение в воду с открыванием глаз в воде; лежание с надувным кругом на груди, спине; подныривание с помощью инструктора. <i>П/И:</i> «Мы в аквапарке». 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> опускание лица в воду, лёжа на воде. Разнообразные передвижения в воде; погружение в воду с головой. Выдохив воду. Попеременные движения ног способом кроль на груди и спине, стоя на руках. Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль. <i>П/И:</i> «Дождик». 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> опускание лица в воду, продолжительный выдох через нос и рот, плавание. Ходьба на руках	1

	<p>головой вперед, ногами вперед. Работа ногами, как при плавании кроль на груди и спине, стоя на руках.  <i>П/И:</i> «Затейники». Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	
9	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <i>Основная часть:</i> приседания в воде. Погружение в воду (с опорой), плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Нырание через обруч. Выдохи в воду.  <i>П/И:</i> «Усатый сом». Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
10	<p><i>Развлечение:</i> «Волшебный шар».</p>	1
11	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <i>Основная часть:</i> погружение в воду (без опоры). Выдох перед собой в воздух. Ходьба на руках головой вперед, ногами вперед. Выдохи в воду. Лежание на воде, держась за опору. Попеременное движение ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках.  <i>П/И:</i> «Найди клад». Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
12	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <i>Основная часть:</i> Выдох на границе воздуха и воды. Лежание на воде, держась за опору. Плавание с надувным кругом или с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.  <i>П/И:</i> «Найди клад». Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
13	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <i>Основная часть:</i> выдох в воду. «Звезда» - лежание на груди. Выдохи в воду, стоя на руках. Лежание, держась за опору. Плавание с надувным кругом, или доской.  <i>П/И:</i> «Дельфинчик в цирке». Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
14	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <i>Основная часть:</i> выдох в воду. «Звезда» - лежание на спине. Ходьба в колонне по одному, держась друг за друга. Погружение в воду. Лежание на груди.  <i>П/И:</i> «Жучок - паучок». Свободное плавание.  <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).  <i>Основная часть:</i> «Звезда» на груди. «Стрела» - скольжение в воде на груди с помощью педагога. Выдохи в воду. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. Плавание с доской, кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.  <i>П/И:</i> «Насос». Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
16	<p><i>Развлечение:</i> «В гостях у Ёлочки».</p>	1
17	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <i>Основная часть:</i> «Звезда» на спине. «Стрела» - скольжение на груди отталкиваясь от дна. Ходьба с попеременной</p>	1

	<p>работой прямых рук лицом, спиной вперёд; выдохи в воду. Скольжение с доской, кругом, не опуская лицо в воду; опустив лицо в воду. Плавание с доской, кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p> <p><i>П/И:</i> «Оса». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	
18	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Стрела» - скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна. Ходьба, бег по кругу. Выдохи в воду соткрыванием глаз в воде. Ныряние через обруч, с последующим скольжением.</p> <p><i>П/И:</i> «Рыбак и рыбки». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
19	<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 и в сочетании с движениями рук. Лежание на груди, спине. Скольжение с поддерживающим предметом на груди, опустив лицо в воду.</p> <p><i>П/И:</i> «Найди клад». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
20	<p><i>Развлечение:</i> «Морские фигуры».</p>	1
21	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Стрела» - скольжение на спине, отталкиваясь от дна, от стенки бассейна, плавание с пенопластовой доской, кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p> <p><i>П/И:</i> «Сердитая рыбка». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
22	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Стрела» - скольжение на спине в сочетании с дыханием, ходьба с гребковыми движениями. Бег, с опусканием лица в воду. Лежание на груди, спине. Выдохи в воду.</p> <p><i>П/И:</i> «Салки». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
23	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Скольжение на спине с движениями рук (по типу простейших гребковых без выноса рук), скольжение на груди. Попеременное движение ног на груди, спине с опорой на прямых руках. Плавание с кругом или доской при помощи движения ног способом кроль на груди, спине.</p> <p><i>П/И:</i> «Найди клад».</p>	1
24	<p><i>Развлечение:</i> «Будущий юнга».</p>	1
25	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> подныривание с помощью инструктора, бег, высоко поднимая бедра, колени. Ныряние через обруч последующим скольжением на груди. Выдохи в воду.</p> <p><i>П/И:</i> «Карусель». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
26	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p>	1

	<p><i>Основная часть:</i> подныривание с помощью инструктора. Обучение лежанию на воде, выдохи в воду. «рисование» ладошами круг. Скольжение с выполнением гребковых движений руками способом брасс.</p> <p><i>П/И:</i> «Охотник и утки». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	
27	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> попеременные движения ног способ кроль на груди, спине с опорой на руки. Выдохи в воду. Плавание надувным кругом или доской при помощи движений ног способом кроль. Погружение в воду.</p> <p><i>П/И:</i> «Переправа». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
28	<p><i>Развлечение:</i> «Развлечение для лягушки».</p>	1
29	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Нырание через обруч, выдохи в воду сериями. Погружение в воду. Плавание с надувным кругом, доской при помощи движений ног способ кроль на груди, спине. Лежание на груди.</p> <p><i>П/И:</i> «Дождик»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
30	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> попеременное движение ног на груди, спине с опорой на руки, выдохи в воду. Погружение в воду. Лежание на груди, спине. Плавание с надувным кругом, доской.</p> <p><i>П/И:</i> «Море волнуется». <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
31	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> работа ногами, как при плавании кроль на груди и спине, стоя на руках, лежание на груди, спине. Скольжение на груди, спине. Выдохи в воду; с открыванием глаз в воде.</p> <p><i>П/И:</i> «Затейники». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
32	<p><i>Развлечение:</i> «Мой весёлый звонкий мяч».</p>	1
33	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Торпеда» - скольжение в воде на груди при помощи движений ног способом кроль, гребковые движения руками способом брасс. Плавание с надувным кругом, доской. Выдохи в воду.</p> <p><i>П/И:</i> «Карусель». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
34	<p><i>Развлечение:</i> «Быстрые и ловкие».</p>	1

### Старшая группа

№ занятия	Задачи	Количество занятий
1	<p><i>Спортивный праздник: «День Нептуна».</i>                      Правила поведения в бассейне. Поточный вход в воду. <i>Умывание в воде бассейна. Плескание.</i></p>	1
2	<p><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.</p>	1
3	<p><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.</p>	1
4	<p><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.</p>	1
5	<p><i>Развлечение: «Мы к Русалочке спешим».</i></p>	1
6	<p><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.</p>	1
7	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p>	1

	<p><i>Основная часть:</i> «Звездочка» на груди, спине, лежание на воде (с нудолсами, с помощью инструктора), плавание с доской припомощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. выдохи в воду плавание с доской под головой припомощи движений ног способом на спине.</p> <p><i>П/И:</i> «охотник и утки».Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	
8	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> «Звездочка» на груди, спине, лежание на воде (без помощи), ходьба с попеременными круговыми движениямирук вперед, назад, лицом, спиной в перед. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>Скольжение на груди, спине. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине. выдохи в воду. плавание сдоской на спине при помощи движений ног способом кроль. Плавание произвольным способом.</p> <p><i>П/И:</i> «Белые медведи».Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
9	<p><i>Развлечение:</i> «Мы спортсмены».</p>	1
10	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> Разучивание упражнения «Поплавок» на суше, в воде, плавание кролем на спине при помощи движений ног, рукпри 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.</p> <p><i>П/И:</i> «Мы веселые ребята».Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
11	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><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 заголовой при помощи движений ног на спине. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием.</p> <p><i>П/И:</i> «Невод». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	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). Плаваниекролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание кролем на спине при помощи</p>	1

	<p>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.</p>	
15	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <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.  <i>П/И:</i> «Невод». Свободное плавание.  <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).  <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.  <i>П/И:</i> «Белые медведи». Свободное плавание.  <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).  <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 вперед; погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе; скольжение на груди, спине, руки вперед, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч.  <i>П/И:</i> «Буксир». Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
18	<p><i>Развлечение:</i> «Ручной мяч».</p>	1
19	<p><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.</p>	1
20	<p><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.</p>	1

	<i>П/И: «Салки» (с шайбой). Свободное плавание. Заключительная часть: подведение итога занятия, игры с игрушками.</i>	
21	<i>Водная часть: разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). Основная часть: «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. П/И: «Футбол». Свободное плавание. Заключительная часть: подведение итога занятия, игры с игрушками.</i>	1
22	<i>Развлечение: «Юнга – будущий матрос».</i>	1
23	<i>Водная часть: разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). Основная часть: «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. П/И: «Аквалангисты». Свободное плавание. Заключительная часть: подведение итога занятия, игры с игрушками.</i>	1
24	<i>Водная часть: разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). Основная часть: 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. П/И: «Насос». Свободное плавание. Заключительная часть: подведение итога занятия, игры с игрушками.</i>	1
25	<i>Водная часть: разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). Основная часть: плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Выдохи в воду. Ходьба в наклон 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. П/И: «Щука и рыбки». Свободное плавание. Заключительная часть: подведение итога занятия, игры с игрушками.</i>	1
26	<i>Развлечение: «В гостях у Жемчужницы».</i>	1
27	<i>Водная часть: разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки). Основная часть: 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</i>	1



	<p>по сигналу. Выдохи в воду. Скольжение на спине в согласовании движениям ног способом кроль. Плавание на спине.</p> <p><i>П/И:</i> «Пузырь». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	
28	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><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.</p> <p><i>П/И:</i> «Смелые ребята». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
29	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><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.</p> <p><i>П/И:</i> «Насос». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
30	<p><i>Развлечение:</i> «Праздник на воде».</p>	1
31	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><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 комбинированным способом.</p> <p><i>П/И:</i> «Море волнуется». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	1
32	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).</p> <p><i>Основная часть:</i> плавание кролем на груди при помощи движений ног способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин. Бег с нырянием через обруч. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Скольжение на груди, спине.</p> <p><i>П/И:</i> Эстафета «Насос». Свободное плавание.</p> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, игры с игрушками.</p>	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

№ занятия	Задачи	Количество занятий
1	<i>Спортивный праздник: «День Нептуна».</i> Правила поведения в бассейне. Поточный вход в воду.	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>	1
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 сдоской 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> <p><i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
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 сдоской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в</p>	1

	<p>согласовании с дыханием.  <i>П/И:</i> «Охотник и утки».Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	
7	<p><i>Развлечение:</i> «Весёлые старты».</p>	
8	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <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. Выдохив 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.  <i>П/И:</i> «Водолазы». Свободное плавание.  <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).  <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 всогласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди. Выдохи в воду.  <i>П/И:</i> «Белые медведи».Свободное плавание.  <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).  <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 всогласовании с дыханием  <i>П/И:</i> «Караси и карпы».Свободное плавание.  <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).  <i>Основная часть:</i> «Звезда» - лежание на воде на спине. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна с выдохом воду. Движенияногами 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. Ныряние.  <i>П/И:</i> «Невод». Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
12	<p><i>Развлечение:</i> «День воды на Земле».</p>	1
13	<p><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, скольжение наспине, отталкиваясь от дна, в сочетании с дыханием. Движения ногами кроль, лёжа на спине. Ходьба выполнением движений руками способом брасс, дельфин. Бег с выполнением упражнений «Поплавок». Выдохи в воду.</p>	1

	<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».	1
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 вводу 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 движениямирук 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»	1
21	<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	1

	<p>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>Заключительная часть: подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	
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». 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>	1
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
27	<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>	1

	<p>П/И: Эстафета. Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	
28	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <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.  П/И: «Водное поло». Свободное плавание.  <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).  <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.  П/И: Эстафеты. Свободное плавание.  <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).  <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.  П/И: «Найди клад». Свободное плавание.  <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).  <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.  П/И: «Рыбак и рыбки». Свободное плавание.  <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	1
32	<p><i>Развлечение:</i> «День Земли на воде».</p>	1
33	<p><i>Водная часть:</i> разминка на суше, разминка в воде (ходьба; бег; прыжки).  <i>Основная часть:</i> плавание кролем на груди, на спине в полной координации. Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ноги кроль.  П/И: «Оса». Свободное плавание.  <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).  <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</p>	1

	<p>движений ног, руками впереди; вполной координации. <i>П/И:</i> «Пушбол». Свободное плавание. <i>Заключительная часть:</i> подведение итога занятия, свободное плавание.</p>	
--	--	--