

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №601 Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дошкольного образования

«Согласовано»

Педагогическим советом
ГБОУ школы №601
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «02» 08 2017 г.

«Утверждаю»

Приказ № 109 от 22.08.2017
директора ГБОУ школы №601
Приморского района Санкт-Петербурга
А.А. Лазарева



**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
«Обучение плаванию «Дельфинчик»
ГБОУ школы №601
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделения дошкольного образования**

Авторы-разработчики:
Инструктор по физической культуре: Камнева А.И.

Санкт-Петербург
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

Титульный лист.....	1
Содержание.....	2

Раздел I

1.1. Пояснительная записка.....	3-5
1.2. Цели и задачи программы.....	5-6
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.4. Условия реализации программы.....	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	7

Раздел II

2. Учебный план.....	8-11
2.1. Учебно-тематический план.....	8-10
2.2. Календарный учебный график.....	11

Раздел III

3. Рабочие программы.....	12-60
3.1. Рабочая программа (вторая младшая группа).....	12-21
3.2. Рабочая программа (средняя группа).....	22-33
3.3. Рабочая программа (старшая группа).....	34-46
3.4. Рабочая программа (подготовительная группа).....	47-60

Раздел IV

4. Оценочные и методические материалы.....	61-65
4.1. Оценочные материалы.....	61-64
4.2. Методические материалы.....	64-65

Раздел V

5. Объем и сроки освоения программы.....	66
--	----

Приложение №1.....	67
Приложение № 2.....	68

1.1. Пояснительная записка.

Дошкольное воспитание является первой ступенью государственной системы воспитания и образования человека в нашей стране, поэтому уже в детском саду предусматривается физическое, умственное, нравственное, этическое и эстетическое воспитание детей с учетом их возрастных, индивидуальных и психолого-физиологических особенностей. В соответствии с этим положением были приняты нормативные документы, регулирующие содержание образования дошкольников - приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 г. № 655 «Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования». В данном документе определены первостепенные для дошкольников образовательные области: «Здоровье» и «Физическая культура».

Исследованиями научных работников в разных областях давно доказана взаимосвязь между занятиями физической культурой и интеллектуальным развитием ребенка. Ещё в 4 веке до нашей эры великий древнегреческий философ Платон называл необразованных и некультурных людей «хромыми». Про них говорили: «он не умеет ни читать, ни плавать». Крупнейший российский ученый в области анатомии и педагогики П.Ф. Лесгафт основоположник оригинальной системы физического образования детей впервые в России создал учение о словесных и наглядных методах обучения. В своих трудах им обоснована методика обучения двигательным действиям методами «слова», «показа» и «упражнения» в физической подготовке дошкольного и школьного воспитания.

Физическая культура детей осуществляется в разных видах деятельности, прежде всего, в двигательной.

Формирование двигательных умений и навыков связано с развитием физических способностей детей разного дошкольного возраста, что зависит от проявления их двигательной активности.

Одним из важных средств физического воспитания и повышения двигательной активности в раннем возрасте является плавание. Оно способствует укреплению здоровья, развитию физических способностей ребёнка. Физиологической основой системы обучения плаванию дошкольников является благоприятное воздействие на организм ребенка быстро чередующихся разнообразных движений с многообразным воздействием воды, связанное с её физическими, термическими, химическими и механическими свойствами (Булгакова Н.Ж., 1984 г.; Осокина Т.И., 1991г.). Важным физиологическим воздействием плавания на организм ребенка следует считать закаливание, развитие устойчивости к различным простудным заболеваниям.

Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых закладывается в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырёх раз.

Сравнительный анализ данных выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья за последние 10 лет. Количество дошкольников с хронической патологией увеличилось в два раза (с 11,8 % до 21,3 – 26,9%), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6% (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН). В настоящее время 50% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения от нормы. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому большое значение для нормального физического развития ребенка имеют регулярные занятия плаванием, так как они оказывают благотворное влияние на многие жизненно важные системы детского организма.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое (Никитский Б.Н., 1981), поэтому ребенок не утруждает себя большими усилиями для передвижения в воде. Это в свою очередь, облегчает работу сердца. Воздействие воды на тело ребенка способствует движению крови от периферии к сердцу и создаёт благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. Результатами ряда исследователей доказано, что занятия плаванием способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системе. Во время вдоха происходит усиленная работа

дыхательных мышц, которые преодолевают давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Выдох пловца обычно производится в воду, поэтому также затруднён, что способствует укреплению дыхательной мускулатуры (Никитский Б.Н., 1981 г.).

При систематических занятиях плаванием ребенок дышит увлажненным чистым воздухом. Кроме этого происходит урежение частоты дыхания, увеличиваются резервные возможности дыхания; возрастает жизненная емкость легких, растёт кислородная ёмкость крови; совершенствуются механизмы тканевого дыхания; улучшается нейрогуморальная регуляция дыхания при мышечной работе; обеспечивается лучшее согласование работы дыхания с другими функциональными системами организма; происходит нарастание процессов экономизации системы дыхания в условиях покоя и при стандартных физических нагрузках (Тихвинский С.Б., Хрущева С.В., 1987 г.).

Исходя из вышесказанного, регулярные занятия плаванием эффективно способствуют повышению функциональных возможностей дыхательной системы ребенка.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию его психических процессов. Он учится внимательно слушать объяснения воспитателя, концентрировать внимание на наглядных ориентирах и пособиях на воде и на суше, таким образом, у детей формируется устойчивость внимания благодаря разнообразию игр и упражнений. Особую роль в обучении ориентации в воде играет развитие восприятий и ощущений, посредством которых дети учатся управлять своими движениями.

В процессе занятий плаванием у детей воспитывается волевые свойства личности: смелость, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность и др. (Чеменова А.А., Столмакова Т.В., 2011 г.).

Занятия плаванием способствуют развитию двигательных способностей ребёнка: гибкости, координации, выносливости, силы, быстроты.

Постоянные занятия плаванием способствуют привитию жизненно важных гигиенических навыков.

Таким образом, плавание можно рассматривать как необходимое и эффективное средство для нормального развития ребенка.

Основными задачами физического воспитания дошкольников являются: укрепление здоровья, закаливание организма детей, полноценное физическое и функциональное развитие организма, повышение их физической и умственной работоспособности; содействие формированию правильной осанки (предупреждение сколиозов, кифозов, лордозов), содействие воспитанию положительных морально-нравственных и волевых качеств и т.д.

Физические упражнения оказывают влияние на весь организм в целом. Под их влиянием происходят изменения в мышцах, связках, суставах, во внутренних органах, в обмене веществ.

Наряду с различными видами физических упражнений, которые рекомендуются в дошкольном возрасте, наиболее подходящим по многим параметрам является плавание. Вместе с тем, при проведении водных процедур, таких как обтирание, обливание, души, ванны, купания, плавание, необходимо соблюдать следующие принципы:

- 1) дозирование процедур в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;
- 2) постепенное повышение интенсивности процедур;
- 3) ежедневное их проведение, начиная с первых дней жизни ребенка;
- 4) постоянный контроль за влиянием применяемых процедур на организм (А.Г. Хрипкова и др., 1990).

В результате проверки плавательной подготовленности дошкольников и школьников в Московском департаменте образования выявлено, что не умеющих плавать среди старшеклассников - 20%, среди 10 – 12 летних школьников – 40-45%, а в младшем возрасте таких детей – до 90% (Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, 2003 г.).

Предлагаемая методика обучения дошкольников плаванию предусматривает

общеразвивающие упражнения на суше для развития основных физических способностей и специальные упражнения, способствующие быстрому освоению в воде и овладению техникой различных способов плавания, в соответствии с каждой возрастной группой занимающихся.

Необходимость создания данной программы вызвана тем, что в качестве базовой программы обучения плаванию, принятой педагогами большинства детских садов, можно считать методику группы авторов Осокиной Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей. М.: «Просвещение», 1991. В данной методике большое внимание уделяется младшему и среднему возрасту, но недостаточно освещены вопросы обучения плаванию детей старшей и подготовительной групп. Вместе с тем, педагоги, ведущие плавание в детских садах, испытывают определенные трудности в обучении детей именно этого возраста.

Основываясь на изучении методик обучению плавания дошкольников разного возраста различных авторов, а также на собственном 11 летнем опыте работы по плаванию в детском саду, мы предлагаем программу обучения плаванию детей с 3 до 7 лет.

В отличие от общепринятых программ мы предлагаем: в качестве домашних заданий занятия родителей с детьми, как на суше, так и в ванне с водой: лежание на груди и спине в воде; работа ног при плавании кролем на груди и спине; упражнения на дыхание - выдох в воду под руководством родителей. Для этого предусмотрены беседы и консультации с родителями по проведению предлагаемых упражнений с детьми.

Представлены также упражнения по постепенному закаливанию ребенка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность:

Отличительные особенности: на последнем году обучения (подготовительная группа) больше времени уделяется спортивному плаванию.

Адресат программы: воспитатели, инструкторы по физической культуре, инструкторы по плаванию, родители, дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Программа также содержит:

- применение разнообразных физических упражнений в воде; упражнения с обучением правильному дыханию в воде, умению задерживать дыхание в воде;
- формирование навыков закаливания организма ребенка;
- беседы с родителями о существующих формах нарушения осанки и применение упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- обучение различным способам плавания: кроль на груди и кроль на спине.

1.2.Цель и задачи программы

ЦЕЛИ:

1. Формирование здорового образа жизни у детей.
2. Воспитание активного интереса к систематическим занятиям плаванием, физической культурой и спортом в целом.
3. Закаливание и укрепление детского организма.
4. Развитие функциональных возможностей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка.
5. Обучение правилам личной гигиены.
6. Обучение детей плаванию способом: кроль на груди, кроль на спине.

Задачи:

Образовательные задачи:

- 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).

Занятия с детьми носят ярко выраженную дидактическую направленность.

Развивающие задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать различные двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, а также выносливость, подвижность в суставах, гибкость.

Оздоровительные задачи:

- охранять жизнь и укреплять здоровье;
- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию дыхательной и сердечно - сосудистой систем;
- предупреждать нарушения осанки и плоскостопия.

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию: морально-волевых качеств- правдивости, смелости, решительности, настойчивости и др.; нравственных качеств - честности, доброжелательности, скромности и др.; трудовых качеств - трудолюбию, добросовестности, исполнительности и др.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

- Систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- Доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- Наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;
- Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- Личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.4. Условия реализации программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в мин.
Младшая	9	15
Средняя	9	20
Старшая	9	25
Подготовительная	9	30

Норма наполняемости группы не более 9 человек (площадь зеркала воды бассейна 18 кв.м.).

При расширении контингента увеличивается количество групп.

Дети принимаются на занятия по личному желанию, зачисление происходит только в группу по возрасту.

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение программы

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

1.7. Планируемые результаты освоения программы:

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

2. Учебный план

2.1 Учебно-тематический план

I год обучения (младшая группа)

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
	Техника безопасности	1	
1.	Правила поведения в бассейне		
2.	Экскурсия в бассейн		
3.	Посещение занятий старших групп.		
	Теория	1	
1.	Беседы		
2.	Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, Фотографий		
3.	Просмотр мультфильмов		
	Практика	33	
1.	Спуск в бассейн с поддержкой и без.		
2.	Различные способы передвижения		
3.	Действия с предметами		
4.	Игры на освоение передвижений в воде		
5.	Игры для ознакомления со свойствами воды		
	Итого:	35	

2.2 Учебный план

II год обучения

Средняя возраст (4-5 лет)

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
	Техника безопасности	1	
1	Правила поведения в бассейне		
2	Экскурсия в бассейн		
	Теория	1	
4	Беседы		
5	Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, Фотографий		

6	Просмотр мультфильмов		
	Практика	33	
7	Спуск в бассейн		
8	Различные способы передвижения		
9	Действия с предметами		
10	Погружения под воду		
11	Упражнения на дыхание в воде		
12	Движения ног «кролем» на груди и спине		
13	Игры на освоение передвижений в воде		
16	Скольжение по воде с предметами		
	Итого	35	

2.3 Учебный план
III год обучения
старший возраст (5-6 лет)

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
	Техника безопасности	1	
1	Правила поведения в бассейне		
	Теория	1	
2	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании		
3	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта		
	Практика	33	
4	Спуск в воду с погружением,		
5	Различные способы передвижения		
6	Упражнения на дыхание в воде		
7	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком		
8	Скольжение на груди		
9	Скольжение на спине		
10	Движения ног «кролем»		
11	Плавание «кролем на груди» и спине при помощи ног		
12	Аквааэробика: комплексы упражнений в воде		

13	Игры со скольжением и плаванием		
14	Игры с элементами водных видов спорта		
Итого		35	

2.4 Учебный план
IV год обучения
Подготовительная группа (6-7 лет)

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
	Техника безопасности	1	
1.	Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах		
	Теория	1	
1.	Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном плавании		
2.	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта, посещение соревнований по плаванию		
	Практика	33	
1.	Различные способы передвижения		
2.	Упражнения на дыхание в воде		
3.	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком		
4.	Погружение под воду		
5.	Открывание глаз в воде		
6.	Скольжение		
7.	Облегченные стили плавания		
8.	Плавание кролем на груди и спине		
9.	Аквааэробика: комплексы упражнений в воде		
10.	Игры с элементами водных видов спорта		
11.	Тестирование (контрольное упражнение)		
12.	Праздник на воде		
Итого		35	

2.2 Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.17	30.05.18	35	35	1 раз в нед.
2 год	01.10.17	30.05.18	35	35	1 раз в нед.
3 год	01.10.17	30.05.18	35	35	1 раз в нед.
4 год	01.10.17	30.05.18	35	35	1 раз в нед.

2.3 Режим работы бассейна

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Бассейн «Дельфинчик»	16.15-16.30 младшая группа №1 младшая группа №2 16.35-17.05 Подготовительная группа		16.20-16.40 средняя группа №1 средняя группа № 4 16.45 -17.05 средняя группа № 5 средняя группа № 6		15.05- 15.25 средняя группа № 2 средняя группа № 3, средняя группа № 7 16.20-16.45; старшая группа № 1, 16.45-17.15 старшая группа №2

III. Рабочие программы.

3.1. Рабочая программа **Вторая младшая группа (3-4 года)** **I года обучения**

Целевой раздел

- Цели**
1. Закаливание и укрепление детского организма.
 2. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы детей.
 3. Обучение правилам личной гигиены.
 4. Обучение движению ног «кроль на груди», «кроль на спине».

- Задачи**
1. Беседы о правилах поведения во время занятий.
 2. Закаливание: обливание ног прохладной водой, массаж стоп на массажной дорожке.
 3. Научить раздеваться, мыться, одеваться самостоятельно.
 4. Обучить детей входу в воду при помощи преподавателя и самостоятельно.
 5. Научить не бояться воды.
 6. Научить передвигаться в воде по дну разными способами на разной глубине.
 7. Научить погружаться в воду (подбородок, рот, полностью лицо).
 8. Научить выдоху в воду.
 9. Научить лежать в воде на груди и спине (звездочка).
 10. Научить движению ног лежа на груди, на спине.

Содержательный раздел **Содержание I года обучения:**

Содержание занятий: вводная беседа, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, развитие двигательных способностей, подготовительные упражнения по освоению воды:

- а) вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды – плотность, прозрачность, вязкость;
- б) погружение в воду по шею, до уровня подбородка, рта и носа. Глаз;
- в) опускание лица в воду;
- г) подныривание в воду с помощью преподавателя;
- д) погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;
- е) лежание на воде, держась за опору;
- ж) лежание на воде без опоры;
- з) скольжение с надувным кругом, доской или с нарукавниками;
- и) скольжение на воде без опоры.

Изучение движений ног способом «кроль на груди, спине».

Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом «кроль на груди».

Игры.

Индивидуальная работа.

Тестирование

НОД №1.

На суше.

1. Экскурсия в бассейн. Рассказать о значении плавания в жизни человека, и правилах поведения в воде. Посещение раздевалки и душевой, показ приемов самообслуживания.

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

НОД № 2.

На воде.

1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя, ходьба по дну бассейна, выполняя задания преподавателя. Умыться в воде бассейна.
Погружение в воду до подбородка, глаз, с головой. Окунуться, держась за руку преподавателя.
2. Игра «Поймай рыбку».

НОД №3

На воде

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Ходьба по дну бассейна вперед, назад, боком, погружение в воду с задержкой дыхания.
3. Игровое упражнение «Цапли».
4. Игра «Карусели».

НОД № 4.

На воде.

1. Сидя на мелком месте, руки в положении упор сзади, выполнить движения ног, как при плавании кролем.
2. Самостоятельное передвижение в воде в различных направлениях.
3. Самостоятельно окунуться по заданию преподавателя.
4. Игровое упражнение «Цапли».
5. Игра «Карусели».

НОД № 5.

На воде

1. Войти в воду по пояс.
2. Ходить по дну, взявшись за руки.
3. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть).
4. Дойти до противоположной стороны бассейна.
5. Игровое упражнение «Фонтаны».
6. Игра «Крокодилы».

НОД № 6.

На воде

1. Садиться в воду и вставать.
2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя.
3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу преподавателя «Хоп» присесть в воду.
4. Бег по дну. Игровое упражнение «Фонтаны».
5. Игра «Крокодилы».

НОД № 7.

На воде

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

2. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до глаз («Нос утонул»), опустить все лицо в воду («Смелые ребята»).
3. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.
4. В этом положении идти на руках по дну до обозначенного места.
5. Игровые упражнения «Коробочка».
6. Игра «Крокодилы».

НОД № 8.

На воде

1. Погружаться по сигналу в воду, открывая в воде глаза.
2. Из положения «упор», сидя на мелком месте, выполнить упражнение «Ножницы».
3. Передвигаться по дну бассейна на одних руках, опуская голову в воду, с задержкой дыхания.
4. Игровое упражнение «Фонтаны».
5. Игра «Угадай, что за игрушка».

НОД №9.

На воде

1. Стоя у обруча плавающего на воде, держаться за него руками, наклониться, опустить лицо в воду, в обруч («Моем носики»), выпрямиться. Повторить 2-3 раза. Стараться не вытирать лицо руками.
2. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).
3. Передвигаться по дну бассейна на четвереньках, опуская голову в воду, с задержкой дыхания, открывая глаза.
4. Игровое упражнение «Водокачка».
5. Игра «Угадай, что за игрушка».

НОД № 10.

На воде

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

НОД № 11.

На воде

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

НОД № 12.

На воде

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

НОД № 13.

На воде

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

НОД № 14

На воде

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

НОД № 15

На воде

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

НОД № 16.

На воде

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

НОД № 17.

На воде

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

НОД № 18

На воде

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдохи в воду – 3-4 раза.
2. Ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, не мешая другим занимающимся.
3. Попробовать полежать на воде, держась за игрушку, двигая ногами вверх – вниз.
4. Посмотреть на предметы, лежащие на дне бассейна, через воду - 1 минута, затем, опустить голову в воду, открыть глаза и посмотреть на игрушки, лежащие на дне.
5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаться поймать «рыбку» (один из детей).
6. Игровое упражнение «Звезда».
7. Игры «Пузыри», «Медуза».
8. НОД №19.

На воде

1. Войти в воду смело, сразу окунуться с головой.

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

НОД № 20

На воде

1. Войти в воду смело и самостоятельно окунуться с головой с выдохом в воду - 5- 6 раз.
2. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты) - 2 – 3 раза.
3. Выполнить упражнения «Поплавок» и «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого.
4. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад («Лодочки плывут») - 1 – 2 минуты.
5. Игровые упражнения «Катание на лодках».
6. Игра «Морской бой».

НОД № 21

На воде

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

НОД № 22

На воде

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

НОД № 23

На воде

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

НОД № 24

На воде

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

НОД № 25.

На воде

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

НОД № 26.

На воде

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой с задержкой дыхания под водой - 5-6 раз.
2. Игры «Брод», «Крокодилы» с работой ног «кролем».
3. «Стрелочка» на спине, на груди с игрушкой на вытянутых руках.
4. Оттолкнуться от дна двумя ногами, с помощью преподавателя скользить, с доской, с вытянутыми вперед руками в положении «стрелочка» 2-3 раза.
5. Игровое упражнение «Медуза».
6. Игра «Хоровод»

НОД № 27.

На воде

1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться с головой с выдохом в воду.
2. Игра «Насос».
3. Достать игрушки со дна, погружаясь в воду с открытыми глазами («Достань игрушку»).
4. Скольжение на груди; руки вытянуты в «Стрелочку» . 2-3 раза.

5. Игра: «Найди себе пару».
6. Игровое упражнение «Катание на досках».
7. Игра «Хоровод».

8. НОД №28

9. На воде

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

НОД №29

На воде

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

НОД №30

На воде

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

НОД №31

На воде

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, выдох в воду – 5-6 раз.
2. Сделать глубокий вдох, опуститься под воду, досчитать до трех, сделать выдох в воду, повторить 5-7 раз.

3. Упражнения «Поплавок», «Медуза» всплывать и лежать на воде, задержав дыхание.
4. Оттолкнуться от дна двумя ногами, скользить с вытянутыми вперед руками (в руках доска) в положении «стрела» - 4 – 5 раз.
5. Игра: «Найди себе пару» - 1-2 минуты.
6. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

НОД №32

На воде

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

НОД №33

На воде

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

Организационный раздел

1 Учебно-тематический план

1 год обучения (младшая группа)

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
	Техника безопасности	1	
1.	Правила поведения в бассейне		
2.	Экскурсия в бассейн		
3.	Посещение занятий старших групп.		
	Теория	1	

1.	Беседы		
2.	Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, Фотографий		
3.	Просмотр мультфильмов		
	Практика	33	
1.	Спуск в бассейн с поддержкой и без.		
2.	Различные способы передвижения		
3.	Действия с предметами		
4.	Игры на освоение передвижений в воде		
5.	Игры для ознакомления со свойствами воды		
	Итого:	35	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.17	30.05.18	35	35	1 раз в нед.

Организация жизни детей (режим дня)

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в мин.
Младшая	9	15

3.2. Рабочая программа средней группы (4-5 лет) II год обучения

3.2.1. Целевой раздел

Цели: Обучить детей сознательной организованности, увеличить повторение упражнений с 4-6 до 8-12 раз, повысить эмоциональность при выполнении упражнений, закреплять и совершенствовать двигательные умения в воде в безопорном положении – лежать, всплывать и скользить в воде, правильно дышать в воду и открывать глаза в воде; словесное описание детьми виденного в воде; подныривание в воде и передвижение под водой, совершенствование в скольжении, отталкиваясь от дна, стенки бассейна на груди и спине с задержкой дыхания, переворачивание в скольжении с груди на спину и наоборот. Упражнение в скольжении можно проводить в форме соревнования «Кто дальше». Продолжать закреплять умение движения ног способом «кроль на спине и груди».

Задачи: Продолжить обучение лежать, всплывать и скользить в воде, продолжить совершенствовать умение дышать в воду, научить нырять в длину, совершенствовать умение нырять в глубину за предметами, учить передвигаться в воде сквозь стоящие в воде обручи, совершенствовать умения в скольжении на груди и спине без движения ног, с движениями ног способом «кроль».

3.2.2. Содержательный раздел

Содержание

II год обучения

НОД № 1

На воде

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

НОД № 2

На воде

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

НОД № 3

На воде

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

НОД № 4

На воде

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

НОД № 5

На воде

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

НОД № 6

На воде

1. «Догони игрушку» - бросание игрушки, бег за ней - 30 секунд.
2. Прыжки с игрушкой в руках - 30 секунд.
3. Толкать лбом игрушку, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной - 1 минута.
4. Подвижная игра «Насос»: стоя в парах, держась за руки, - вдох, погрузиться в воду, задержать дыхание на 3 секунды - выдох в воду, - 7 раз.

5. «Посмотри на меня»: стоя в парах и держась за руки, погружаться в воду с открытыми глазами 2 раза по 5 секунд.
6. Плавание с двумя пенопластовыми досками на груди, спине, работая ногами способом «кроль» - 3 минуты.
7. Подвижная игра «Гуси» - 1-2 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

НОД № 7

На воде

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

НОД № 8

На воде:

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками - 1 минута.
2. Бегать быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать мокрое лицо - 2 минуты.
3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей - 3-4 раза.
4. «Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустить вниз, подбородок на воду, ритмично работать прямыми ногами способом «кроль» - 1-2 минуты.
5. Сделать «Медузу» - 2-3 раза.
6. Подскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна - 2-3 раза.
7. Плавание с одной пенопластовой доской, работая ногами способом «кроль на груди, спине». Если задание выполняется на груди, то подбородок опустить на воду, руки положить на доску, если на спине, то доску положить под голову – 3 минуты. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

НОД № 9

На воде

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

сигналу преподавателя опустить руки, присесть в воду с головой 2-3 раза, сделать выдох в воду.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 10

На воде

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

НОД № 11

На воде

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску, - 1-2 минуты.
2. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо и влево, как при полоскании белья.
3. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду - 3-4 раза.
4. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой, - 2-3 минуты.
5. Упражнение «Звезда»: лежание на груди, спине (кто дольше?) - 2 минуты.
6. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду – выдох - 3-4 раза.
7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки».
8. Свободное плавание, индивидуальная работа 3 – минуты.

НОД № 12

На воде

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

НОД № 13

На воде

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

НОД № 14

На воде

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

НОД № 15

На воде

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

НОД № 16

На воде

1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, открыть глаза, сделать выдох в воду - 5-6-раз.
2. «Раки»: ходьба на руках, ногами вперед – 2 минуты.

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

НОД № 17

На воде

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

НОД № 18

На воде

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

НОД № 19

На воде

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 2- 3 раза.
2. Стоя, держась за руки в парах , прыжки с погружением под воду – 1 минута.
3. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, - 3-4 раза.

4. Оттолкнувшись от стенки бортика обеими ногами, скользить на груди, выполняя выдох в воду.
5. Держась за бортик руками, выполнить движения прямыми ногами, как при плавании «кроль на груди» – 2 – 3 минуты.
6. Игра «Поезд в туннель» - 2-3 раза.
7. Самостоятельные игры в воде.
8. Выход из воды.

НОД № 20

На воде

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

НОД № 21

На воде

1. Ходьба по кругу лицом, спиной, с попеременными круговыми движениями прямых рук - 1-2 минуты.
2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузиться в воду с головой – выдох, - 4-6 раз.
3. Плавание на груди, спине с одной доской при помощи движений ног способом кроль - 2-3 минуты. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна двумя ногами – 4-5 раз.
4. Скользить на спине, руки вверх – 3-4 раза.
5. Игра «Смелые ребята».
6. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.
7. Выдохи в воду – 6-8 раз.

НОД № 22

На воде

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

согласовании с дыханием - 2 минуты.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

НОД № 23

На воде

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

НОД № 24

На воде

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

НОД № 25

На воде

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

НОД № 26

На воде

1. Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад лицом, спиной вперед - 1 минута.
2. Бег с выполнением скольжения на груди по сигналу педагога - 1 минута.
3. «Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны - 2 раза по 5 секунд.

4. «Звезда»: лежание на спине, ноги врозь, руки в стороны - 2 раза по 5 секунд.
5. «Моторная лодка»: плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом «кроль на груди» - 2 минуты; на спине – 2 минуты.
6. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, - 10 раз.
7. Игра «Катание на кругах».
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.

НОД № 27

На воде

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

НОД № 28

На воде

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

НОД № 29

На воде

1. Войти в воду, окунуться, сделать 6 раз выдох в воду.
2. Лежа на воде, опираясь на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо оказалось под водой, сделать вдох, Повернуть голову

- лицом в воду, сделать выдох в воду. Повторить 3-4 раза.
3. Скользить после отталкивания о стенку бассейна поперек бассейна на спине, вытянув руки вверх, работая ногами способом «кроль» – 5-6 раз.
 4. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками способом кроль - 8 – 10 раз.
 5. Совершать движения ногами способом «кроль» в скольжении на груди – 2 минуты.
 6. Игра «Фонтан».
 7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

НОД № 30

На воде

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

НОД № 31

На воде

1. Войти в воду самостоятельно. Стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание (считать до трех), выпрямиться - выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой. Повторить - 2- 3 раза.
2. Прыжки с погружением в воду, руки на поясе – 15 секунд.
3. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох - 3 – 4 раза.
4. Лежа на груди, держаться прямыми руками за поручень, работать ногами способом «кроль на груди» - 1 – минута.
5. Лежа на спине, держаться за поручень снизу, движения ног способом «кроль на спине».
6. Выполнить скольжение на груди с доской или игрушкой в руках поперек бассейна - 4 – 5 раз.
7. Игра «Оса».
8. Попытки самостоятельно плавать . Игры с игрушками.

НОД № 32

На воде

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 1 минута.
2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, - 3-4 раза.
3. «Стрелочка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди – одна кисть лежит на другой) по 2 раза каждым способом.

4. Стоя в наклоне, руки держат доску сбоку, подбородок на воде. 1 – вдох; 2-3-4 - медленный выдох в воду. Повторить 5-6 раз.
5. Плавание с доской способом движения ног «кроль на груди» в согласовании с дыханием – 1 – 2 минуты.
6. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль» – 1 – 2 минуты.
7. Подвижная игра «Салки» с мячом – 2-3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3- 4 минуты.

НОД № 33

На воде

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

3.2.3 Организационный раздел

Учебный план

II год обучения

Средняя возраст (4-5 лет)

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
	Техника безопасности	1	
1	Правила поведения в бассейне		
2	Экскурсия в бассейн		
	Теория	1	
4	Беседы		
5	Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, Фотографий		
6	Просмотр мультфильмов		
	Практика	33	
7	Спуск в бассейн		
8	Различные способы передвижения		
9	Действия с предметами		
10	Погружения под воду		

11	Упражнения на дыхание в воде		
12	Движения ног «кролем» на груди и спине		
13	Игры на освоение передвижений в воде		
16	Скольжение по воде с предметами		
Итого		35	

Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.10.17	30.05.18	35	35	1 раз в нед.

Организация жизни детей (режим дня)

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в мин.
Средняя	9	20

3.3. Рабочая программа старшей группы (5-6 лет)

III год обучения

3.3.1. Целевой раздел

Цели

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

Задачи

1. Освоить вдох и выдох с поворотом головы в воде.
2. Освоить выдохи в воду сериями.
3. Совершенствовать движения ног способом «кроль» при скольжении на воде, на груди и спине.
4. Учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом «кроль на груди» при скольжении в воде.
5. Учить сочетанию движений рук и ног при скольжении в воде.
6. Научить нырять под воду с задержкой дыхания.
7. Научить плавать способом «кроль на спине» с движениями рук и ног.
8. Содействовать развитию двигательных способностей: координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты.
9. Способствовать воспитанию самостоятельности, смелости, организованности, решительности, чувству товарищества.

3.3.2. Содержательный раздел. Содержание III год обучения

НОД № 1

На воде

1. Войти в воду самостоятельно. Стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание (считать до трех), выпрямиться - выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой. Повторить - 2- 3 раза.
2. Прыжки с погружением в воду, руки на поясе – 15 секунд.
3. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох - 3 – 4 раза.
4. Лежа на груди, держаться прямыми руками за поручень, работать ногами способом «кроль на груди» - 1 – минута.
5. Лежа на спине, держаться за поручень снизу, движения ног способом «кроль на спине».
6. Выполнить скольжение на груди с доской или игрушкой в руках поперек бассейна - 4 – 5 раз.
7. Игра «Оса».
8. Попытки самостоятельно плавать . Игры с игрушками.

НОД № 2

На воде

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 1 минута.

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

НОД № 3

На воде

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

НОД № 4

На воде

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

НОД № 5

На воде

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад,

- лицом, спиной вперед – 1 минута.
2. «Стрелка» - оттолкнуться от бортика двумя ногами, скольжение на груди с выдохом в воду, на спине – 8-10 раз.
 3. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской на прямых, вытянутых руках с ритмичной работой ног способом «кроль» – 5-6 раз.
 4. Плавание кролем на спине при помощи движений рук - 2-3 раза.
 5. Стоя по пояс в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой, досчитать до 3, встать, не вытирая лицо, сделать выдох.
 6. Игры: «Карасик и щука», «Коробочка» - 2 минуты.
 7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 4-5 минут.

НОД № 6

На воде

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

НОД № 7

На воде

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

НОД № 8

На воде

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

способом «кроль на спине» – 2 минуты.

6. Плавание при помощи ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища – 1-2 минуты.
7. Плавание «кролем на груди» при помощи работы ног, руки соединены: ладошка на ладошке в «Стрелочку» - 3-4 раза.
8. Игры «Байдарки», «Переправа».
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3-5 минут.

НОД № 9

На воде

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1 минута.
 2. «Стрелка» - оттолкнуться от бортика двумя ногами, скольжение на груди с выдохом в воду, на спине – 8-10 раз.
 3. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской на прямых, вытянутых руках с ритмичной работой ног способом «кроль» – 5-6 раз.
 4. Плавание кролем на спине при помощи движений рук - 2-3 раза.
 5. Стоя по пояс в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой, досчитать до 3, встать, не вытирая лицо, сделать выдох.
 6. Игры: «Карасик и щука», «Коробочка» - 2 минуты.
- Свободное плавание, индивидуальная работа - 4-5

НОД № 10

На воде

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

НОД № 11

На воде

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

НОД № 12

На воде

1. Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений вперед- назад, руки в воде – 30 секунд.
2. Медленный бег с выполнением упражнения «вент» по сигналу педагога.
3. Ходьба с выполнением выдохов воду – 30 секунд.
4. Плавание на груди с доской на вытянутых руках при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием - 1 минута.
5. Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом «кроль на спине» – 2 минуты.
6. Плавание при помощи ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища – 1-2 минуты.
7. Плавание «кролем на груди» при помощи работы ног, руки соединены: ладошка на ладошке в «Стрелочку» - 3-4 раза.
8. Игры «Байдарки», «Переправа».
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3-5 минут.

НОД № 13

На воде

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

НОД № 14

На воде

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

9. Свободное плавание, индивидуальная работа –3 - 5 минут.

НОД № 15

На воде

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

НОД № 16

На воде

1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, погружаться в воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд, повторить 3-4 серии с перерывами.
2. Скольжение на спине с движениями ног как при плавании «кролем» – 1-2 минуты.
3. Держась за доску одной рукой, вторую прижать к туловищу, скольжение с движениями ног, как при плавании способом «кроль на груди».
4. Игры «Тюлени», «На буксире».
5. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

НОД № 17

На воде

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

7.«Вода кипит»: выдохи в воду 8-10 раз.

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

НОД № 18

На воде

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

2.Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании «кролем» - 1 – 2 минуты.

3.Плавание «кролем на груди, спине» с доской в руках при помощи движений - 1-2 минуты.

4.Плавание на спине при помощи ног, руки соединены вверху «Стрелочкой» – 3-4 раза.

5.Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища – 1-2 минуты.

6.Плавание с доской в одной руке при помощи движения ног и другая рука вдоль туловища – 2 минуты.

7.Повторить упражнение № 6, но с дыханием, поворот головы к руке, которая вытянута вдоль туловища – 2 минуты.

8.Игры «Морской бой», «Хоровод» - по 1 минуте.

9.Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 - 5 минут.

НОД № 19

На воде

1.Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках – 1 минуту.

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

3.Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища.

4.Выполнить то же упражнения, но с дыханием, поворот головы к плечу вытянутой руки вдоль туловища – 2 минуты.

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

6.Плавание без доски при помощи движения ног «кролем» и разным положением рук: руки на плечи; руки на поясе; руки за головой, локти в стороны – 4 минуты.

7.Выдохи в воду в удобном для каждого занимающегося положении - 8 -10 раз, (повторить 2-3 раза).

8.Подвижная игра «Затейники»: выполнение упражнений «Звезда», «Поплавок» - 2 минуты. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты

НОД № 20

На воде

1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, погружаться в воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд, повторить 3-4 серии с перерывами.

2. Скольжение на спине с движениями ног как при плавании «кролем» – 1-2 минуты.

3. Держась за доску одной рукой, вторую прижать к туловищу, скольжение с движениями ног, как при плавании способом «кроль на груди».

4. Игры «Тюлени», «На буксире».

5. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут

НОД № 21

На воде

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

НОД № 22

На воде

1. Бег с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально, - 30 секунд-1 минута.
2. Бег с выполнением упражнения «винт» по команде преподавателя – 30 секунд.
3. Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна, на спине - в другой конец бассейна. - 2 минуты.
4. Скользить на груди, спине с доской в руках, с разным положением рук - 2 минуты.
5. Пробовать плавать способом «кроль на спине» с движениями ног, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Затем смена положения рук - 30 сек – 1 минута.
6. Игра «Кувырок в воде» - 2 минуты.
7. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа – 3-4 минуты.

НОД № 23

На воде

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду - 1 минута.
2. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании способом кроль – 2 минуты.

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

НОД № 24

На воде

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

НОД № 25

На воде

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

НОД № 26

На воде

1. Бег с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально, - 30 секунд-1 минута.
2. Бег с выполнением упражнения «винт» по команде преподавателя – 30 секунд.
3. Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна,

на спине - в другой конец бассейна. - 2 минуты.

4. Скользить на груди, спине с доской в руках, с разным положением рук - 2 минуты.

5. Пробовать плавать способом «кроль на спине» с движениями ног, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Затем смена положения рук - 30 сек – 1 минута.

6. Игра «Кувырок в воде» - 2 минуты.

7. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа – 3-4 минуты.

НОД № 27

На воде

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду - 1 минута.

2. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании способом кроль – 2 минуты.

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

4. Плавать с доской, на груди, ноги способом кроль в согласовании с дыханием, выдох производить в воду - 2 минуты.

5. Плавать способом кроль на спине с движениями ног, руки вверх - 1-2 минуты.

6. Плавать способом кроль на груди с работой ног, руки вверху «Стрелочкой» – 1 минута.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 28

На воде

1. Ходьба с погружением под воду и с выдохом в воду, по команде преподавателя – 1 минута.

2. Медленный бег в бассейне с доставанием предметов со дна – 1 минута.

3. Плавание при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием в воду, руки держат доску – 2 минуты.

4. Плавание на спине способом «кроль» с доской в руках, переплыть бассейн поперек. Повторить 2-3 раза.

5. «Стрелочка», «Поплавок», «Стрелочка на спине» - 6-8 метров.

6. Плавание кролем на груди поперек бассейна, с движениями ног, руки вдоль туловища, дыхание произвольно.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 29

На воде

1. Ходьба с погружением под воду с головой, с выполнением выдоха в воду - 1 минута.

2. Плавание при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с

дыханием, руки держат доску - 2 минуты.

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

НОД № 30

На воде

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

НОД № 31

На воде

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

НОД № 32

На воде

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

минуты.

5. Плавание с доской способом «кроль на спине» – 1-2 минуты Свободное плавание.

НОД №33

На воде

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

3.3.3. Организационный раздел

Учебный план

III год обучения

старший возраст (5-6 лет)

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
	Техника безопасности	1	
1	Правила поведения в бассейне		
	Теория	1	
2	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании		
3	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта		
	Практика	33	
4	Спуск в воду с погружением,		
5	Различные способы передвижения		
6	Упражнения на дыхание в воде		
7	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком		
8	Скольжение на груди		
9	Скольжение на спине		
10	Движения ног «кролем»		

11	Плавание «кролем на груди» и спине при помощи ног		
12	Акваэробика: комплексы упражнений в воде		
13	Игры со скольжением и плаванием		
14	Игры с элементами водных видов спорта		
Итого		35	

Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	01.10.17	30.05.18	35	35	1 раз в нед.

Организация жизни детей (режим дня)

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в мин.
Старшая	9	25

**3.4. Рабочая программа подготовительной группы
(6-7 лет)**

IV год обучения

3.4.1 Целевой раздел

Цели

1. Способствовать укреплению здоровья детей, их гармоничному развитию.
2. Совершенствовать формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки.
3. Содействовать развитию двигательных способностей детей.
4. Повышать работоспособность организма.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки.
7. Научит плавать детей способом «кроль на груди».
8. Научить детей плавать способом «кроль на спине.»

Задачи

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

3.4.2. Содержание IV год обучения (4 год обучения)

НОД № 1

На воде

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

НОД № 2

На воде

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду - 1 минута.
2. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании способом кроль – 2 минуты.
3. Плавание на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
4. Плавать с доской, на груди, ноги способом кроль в согласовании с дыханием, выдох производить в воду - 2 минуты.

5. Плавать способом кроль на спине с движениями ног, руки вверх - 1-2 минуты.

6. Плавать способом кроль на груди с работой ног, руки вверху «Стрелочкой» – 1 минута.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 3

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

НОД № 4

На воде

1. Ходьба на носках – 4 шага, в приседе – 4 шага, руки на поясе. Выполнить 1 минуту.

2. Ходьба с выполнением выдохов в воду по сигналу – 30 секунд.

3. Войдя в воду, пронырнуть 2-3 обруча, поставленных в воде вертикально - 2-3 раза.

4. Бег с выполнением «Стрелочки» на груди по сигналу – 20 секунд.

5. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине» с доской в руках, в согласовании с дыханием – 1 минута.

6. Попытаться сесть на дно бассейна.

7. Игра «Море волнуется».

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

НОД № 5

На воде

1. Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
2. Передвижение в воде по 4 шага: на носках, на пятках, приставными шагами в одну, другую сторону, правым, левым боком.
3. Плавание на спине, с доской в обеих руках, с движениями ног, как при плавании способом «кроль» - 2 минуты.
4. Плавание на груди, с доской в руках, при помощи движений ног способом «кроль» – 2 минуты.

5. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках, на мелком месте – 1 минута.
6. Плавание на спине при помощи движений ног и одной руки способом «кроль», с опорой другой рукой на доску – 30 секунд.
7. То же, но с опорой другой рукой на доску.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа 3- минуты.

НОД № 6

На воде

1. Вход в воду в колонну по одному, соблюдая дистанцию 1 метр.
2. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, считать до 3 с задержкой дыхания, встать, сделать вдох. Дышать 5 секунд. Повторить 4-6 раз.
3. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, сделать выдох в воду на 3 счета. Повторить 6-8 раз.
4. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять попеременные гребковые движения руками, как при кроле на груди, дыхание произвольное – выполнять 1 минуту.
5. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль» – 1 минута.
6. Плавание на груди при помощи движения ног, как при способе «кроль», с опорой одной рукой о доску, вторая прижата к туловищу – 1 минута.
7. То же, с опорой другой рукой – 1 минута.
8. Упражнение на дыхание в воде: «Насос» - 30 секунд.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 7

На воде

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

НОД № 8

На воде

1. Ходьба в наклоне вперед, руки вверх, с попеременными движениями прямых рук, как при способе «кроль на груди» – 1 минута.
2. Бег по дну бассейна с нырянием через 2-3 обруча, поставленных вертикально – 1 минута.
3. Плавание на груди, спине, при помощи движений ног, руки вверх, ладонки сложены вместе – одна на другой – по 1-2 минуте.

4. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра, по команде преподавателя менять положение рук – 1 минута.
5. Стоя на дне бассейна в наклоне вперед, выполнять движения руками, как при плавании способом «кроль», с дыханием под одну руку – 1-2 минуты.
6. Игра: «Найди ракушку».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 9

На воде

9. Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
10. Передвижение в воде по 4 шага: на носках, на пятках, приставными шагами в одну, другую сторону, правым, левым боком.
11. Плавание на спине, с доской в обеих руках, с движениями ног, как при плавании способом «кроль» -2 минуты.
12. Плавание на груди, с доской в руках, при помощи движений ног способом «кроль» – 2 минуты.
13. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках, на мелком месте – 1 минута.
14. Плавание на спине при помощи движений ног и одной руки способом «кроль», с опорой другой рукой на доску – 30 секунд.
15. То же, но с опорой другой рукой на доску.
16. Свободное плавание, индивидуальная работа 3- минуты.

НОД № 10

На воде

10. Вход в воду в колонну по одному, соблюдая дистанцию 1 метр.
11. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, считать до 3 с задержкой дыхания, встать, сделать вдох. Дышать 5 секунд. Повторить 4-6 раз.
12. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, сделать выдох в воду на 3 счета. Повторить 6-8 раз.
13. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять попеременные гребковые движения руками, как при кроле на груди, дыхание произвольное – выполнять 1 минуту.
14. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль» – 1 минута.
15. Плавание на груди при помощи движения ног, как при способе «кроль», с опорой одной рукой о доску, вторая прижата к туловищу – 1 минута.
16. То же, с опорой другой рукой – 1 минута.
17. Упражнение на дыхание в воде: «Насос» - 30 секунд.
18. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 11

На воде

8. Погружение под воду, с задержкой дыхания, с открытыми глазами: собрать со дна предметы красного цвета. Повторить 2-3 раза.
9. Плавание на спине при помощи движения ног способом «кроль», с опорой одной рукой на доску, с движениями другой рукой способом «кроль» – 1 минута..
10. То же, с движениями другой рукой – 1 минута.

11. Держась за доску одной рукой, вторая прижата к туловищу, плавание при помощи движения ног способом «кроль» – 1 минута.
12. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль», руки - одна ладонка на другой сверху – 1 минута.
13. Игра: «Тюлени», «Пароход» - 2 минуты.
14. Свободное плавание, индивидуальная работа 3 минуты.

НОД № 12

На воде

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

НОД № 13

На воде

1. Ходьба с выполнением приседания с головой и открытыми глазами, с выдохом в воду по сигналу преподавателя – 1 минута.
2. Из положения, лежа в упоре спереди на руках, выполнить выдохи в воду, с поворотом головы в правую и левую сторону – 1 минута.
3. Стоя ноги врозь, наклон вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить попеременные движения рук, как при «кроле на груди» с дыхательными упражнениями, с выдохом в воду под правую руку - 1 минута.
4. И.П. - то же выполнить дыхание в воду под левую гребущую руку – выполнить 1 минуту.
5. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием - 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на спине» в согласовании с дыханием – 2 минуты.
7. Бег в воде с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу преподавателя 1 - минута.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

НОД № 14

На воде

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду - 10-12 раз.
2. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону, из положения лежа в упоре спереди на руках - 1 минута.
3. Плавание кролем на груди, спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.

4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на спине; дыхание произвольно. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.
5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на груди; дыхание в воду под одну (другую) руку. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.
6. Подвижная игра «Затейники» - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 15

На воде

1. Стоя по грудь в воде, делать глубокий вдох, присесть, погружаться в воду с открытыми глазами и делать медленный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд. Повторить 3-4 серии с отдыхом.
2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 2 минуты.
3. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.
4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног способом «кроль на груди» и работы одной (другой) руки. Дыхание под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.
5. Игра «Самый внимательный»; упражнение «Насос» - по 2 минуты.
6. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

НОД № 16

На воде

1. Ходьба «Карлики-великаны»: в приседе, на носках, руки сцеплены сверху, по команде преподавателя – 1 минута.
2. Бег в бассейне с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально.
3. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», руки вверху – одна ладонь на другой в один конец бассейна; в другой конец бассейна, способом «кроль на спине», руки вверху «Стрелочкой». Повторить 3-4 раза.
4. Пробовать плавать способом «кроль на спине» при помощи попеременных движений рук, дыхание произвольно – 2-3 раза.
5. Пробовать плавать способом «кроль на груди» при помощи движений рук, дыхание произвольное – 2-3 раза.
6. Игра «Тюлени», «Винт» - 2-3 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 17

На воде

9. Ходьба с выполнением приседания с головой и открытыми глазами, с выдохом в воду по сигналу преподавателя – 1 минута.
10. Из положения, лежа в упоре спереди на руках, выполнить выдохи в воду, с поворотом головы в правую и левую сторону – 1 минута.
11. Стоя ноги врозь, наклон вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить попеременные движения рук, как при «кроле на груди» с дыхательными упражнениями, с выдохом в воду под правую руку - 1 минута.
12. И.П. - то же выполнить дыхание в воду под левую гребущую руку – выполнить 1

минуту.

13. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием - 2 минуты.
14. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на спине» в согласовании с дыханием – 2 минуты.
15. Бег в воде с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу преподавателя 1 - минута.
16. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

НОД № 18

На воде

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду - 10-12 раз.
2. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону, из положения лежа в упоре спереди на руках - 1 минута.
3. Плавание кролем на груди, спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на спине; дыхание произвольно. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.
5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на груди; дыхание в воду под одну (другую) руку. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.
6. Подвижная игра «Затейники» - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 19

На воде

1. Стоя по грудь в воде, делать глубокий вдох, присесть, погружаться в воду с открытыми глазами и делать медленный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд. Повторить 3-4 серии с отдыхом.
2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 2 минуты.
3. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.
4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног способом «кроль на груди» и работы одной (другой) руки. Дыхание под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.
5. Игра «Самый внимательный»; упражнение «Насос» - по 2 минуты.
6. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

НОД № 20

На воде

8. Ходьба «Карлики-великаны»: в приседе, на носках, руки сцеплены вверху, по команде преподавателя – 1 минута.
9. Бег в бассейне с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально.

10. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», руки вверх – одна ладонка на другой в один конец бассейна; в другой конец бассейна, способом «кроль на спине», руки вверх «Стрелочкой». Повторить 3-4 раза.
11. Пробовать плавать способом «кроль на спине» при помощи попеременных движений рук, дыхание произвольно – 2-3 раза.
12. Пробовать плавать способом «кроль на груди» при помощи движений рук, дыхание произвольное – 2-3 раза.
13. Игра «Тюлени», «Винт» - 2-3 минуты.
14. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 21

На воде

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
2. «Стрелочка»: скольжение на груди, на спине с различными положениями рук (впереди, в стороны, вдоль туловища, одна впереди, другая вдоль туловища, на поясе) - 3-4 минуты.
3. Плавание с доской в руках, при помощи движения ног способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием 2 минуты.
4. Плавание с доской под головой при помощи движения ног способом «кроль на спине» – 2 минуты.
5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку. 2- минуты под каждую руку.
6. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом «кроль на груди» и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну (другую), гребущую руку. Выполнить 2 минуты под каждую руку.
7. Пробовать плавать «кролем на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза
8. «Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка».
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 22

На воде

1. «Бабочка»: прыжки с погружением в воду с головой и выдохом в воду – 30 секунд.
2. И.П. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) – 1-2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону – 2 минуты.
3. Плавание «кролем на спине» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.
4. Плавание «кролем на груди» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить – 2 минуты.
7. Выдохи в воду - 8 раз.
8. Пробовать плавать способом «кроль на груди» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза.

9. Подвижная игра «Салки» (с мячом) - 2-3 минуты.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 23

На воде

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

НОД № 24

На воде

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

НОД № 25

На воде

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

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

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

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

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

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

7. Пробовать плавать «кролем на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза

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

9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 26

На воде

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

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

3. Плавание «кролем на спине» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.

4. Плавание «кролем на груди» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.

5. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить 2 минуты.

6. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить – 2 минуты.

7. Выдохи в воду - 8 раз.

8. Пробовать плавать способом «кроль на груди» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза.

9. Подвижная игра «Салки» (с мячом) - 2-3 минуты.

10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

НОД № 27

На воде

1. Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу преподавателя – 1 минута.

2. Плавание «кролем на спине» при помощи движения ног, прямые руки удерживают доску над коленями – 2 минуты.

3. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить 2 минуты.

4. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить 2 минуты.

5. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине», руки вдоль

туловища, дыхание произвольное. Выполнить 2 минуты.

6. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», руки верх, движения рук способом «кроль». Дыхание под одну руку. Выполнить 2 минуты.

7. Плавать способом «» в полной координации, дыхание произвольное – 2-3 раза вдоль бассейна.

8. Подвижная игра «Белые медведи» - 3 минуты.

9. Свободное плавание, индивидуальная работа - 5 минут.

НОД № 28

На воде

1. Ходьба в наклоне вперед, выполняя движения руками способом «кроль на груди» – 1 минута.

2. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом «кроль» - по 2 минуты.

3. Выдохи в воду, Глубокий вдох, полный выдох в воду - 6-8 раз.

4. Плавание на груди способом «кроль» с доской на вытянутых руках, с помощью движения ног – 2 минуты.

5. Плавание способом «кроль на спине» с доской в руках на бедрах, с помощью движений ног – 2 минуты.

6. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку – по 2 минуты.

7. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку. Выполнить по 2 минуты.

8. Плавать способом «кроль на груди» в полной координации, дыхание произвольное – 2-3 раза поперек бассейна.

9. Подвижная игра «Веселые ребята» - 2-3 минуты.

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

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

НОД № 29

На воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом «кроль на груди» – 30 секунд.

2. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу – 1 минута.

3. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием – 2 минуты.

4. Плавание на спине при помощи движений ног способом «кроль» и одновременного движения рук через 4-6 ударов ногами – 2 минуты.

5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине»

6. Дыхание – вдох под гребущую руку. 2 минуты под каждую руку.

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

8. Плавание способом «кроль на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное 3-4 раза.

9. Свободное плавание, индивидуальная работа - 4-5 минут.

НОД № 30

На воде

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

НОД № 31

На воде

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

НОД № 32

На воде

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

7. Плавание способом «кроль на груди» в полной координации, дыхание под одну руку – 3-4 раза поперек бассейна.
8. Выдохи в воду – 8-10 раз.
9. «Звездочка»: лежание на спине (кто дольше пролежит) – 1 раз.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

НОД № 33

На воде

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

3.4.3. Организационный раздел

Учебный план

IV год обучения

Подготовительная группа (6-7 лет)

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
	Техника безопасности	1	
1.	Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах		
	Теория	1	
1.	Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном плавании		
2.	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта, посещение соревнований по плаванию		
	Практика	33	
1.	Различные способы передвижения		
2.	Упражнения на дыхание в воде		
3.	Обучение техники выполнения упражнений по частям и		

	целиком		
4.	Погружение под воду		
5.	Открытие глаз в воде		
6.	Скольжение		
7.	Облегченные стили плавания		
8.	Плавание кролем на груди и спине		
9.	Аквааэробика: комплексы упражнений в воде		
10.	Игры с элементами водных видов спорта		
11.	Тестирование (контрольное упражнение)		
12.	Праздник на воде		
Итого		35	

Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
4 год	01.10.17	30.05.18	35	35	1 раз в нед.

Организация жизни детей (режим дня)

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в мин.
Подготовительная	9	30

Раздел IV

4. Оценочные и методические материалы.

4. Оценочные и методические материалы

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам:

Методика проведения диагностики: 3-4 лет.

1.Разнообразные способы передвижения в воде: ходьба , руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на 2х ногах. положение рук- произвольное, по 8м.

оценка:

4бал.-ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде- высок.

3бал.- выполняет упр-ния неуверенно, осторожно- средн.

2бал.- выполняет упр-ния, держась за поручень- низк.

2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой:

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

оценка:

4бал.- ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3сек.- высок.

3бал.- погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3сек.- средн.

2бал.- погрузившись в воду, не открывает глаза- низк.

3. Выдохи в воду.

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

оценка:

4бал.- ребенок правильно выполняет 2 выдоха- высок.

3бал.- правильно выполняет 1 выдох- средн.

2бал.- не полностью выполняет выдох в воду. то есть заканчивает его над водой-низк.

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

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

оценка:

4бал.- ребенок правильно приняв положение тела, проплывает 4м при помощи движений ног способом кроль- высок.

3бал.- проплывает 3м-средн.

2бал.- проплывает 2м-низк.

Методика проведения диагностики: 4-5 лет.

1.Ориентирование в воде с открытыми глазами

На небольшой глубине собрать предметы(игрушки тонущие),расположенные на дне;

оценка:

4бал.- ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе- высок.

3бал.- смог достать 2 предмета-средн.

2бал.- смог достать 1 предмет-низк.

2. Лежание на груди

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

оценка:

4бал.- ребенок выполняет упр-ние в течении 5сек.-высок.

3бал.- в течении 3-4сек.-средн.

2бал.- в течении 1-2сек.-низк.

3. Лежание на спине

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

оценка:

4бал.- приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5сек.-высок.

3бал.- лежит на спине 3-4сек.-средн.

2бал.- лежит на спине 1-2сек.-низк.

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

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

оценка:

4бал.- ребенок проплыл 7-м-высок.

3бал.-5-6м-средн.

2бал.- менее 4 м- низк.

Методика проведения диагностики: 5-6лет

1. Скольжение на груди:

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

оценка:

4бал. – скольжение 4 м и более-высок.

3бал. – 3м-средн.

2бал. – 2 м-низк.

2. Скольжение на спине:

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

оценка:

4бал. – скольжение 4 м и более-высок.

3бал. – 3м- средн.

2бал. – 2 м- низк.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

оценка:

4бал.– ребенок проплыл 7м и более-выс.

3бал.-5м- сред.

2бал.- менее 4 м- низк.

4. Плавание произвольным способом:

Проплыть 7 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

оценка:

4бал.– ребенок проплыл 7м и более -высокий

3бал.— 6м- средний

2бал. – менее 4 м- низкий

Методика проведения диагностики: 6-7 лет

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

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

оценка:

4бал. – ребенок проплыл 7 м -высокий

3бал. – 5-6м - средний

2бал. – 4 м- низкий

2. Плавание кролем на груди в полной координации:

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

оценка:

4бал.– ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более- высокий

3бал. — 7-м- средний

2бал. – менее 6 м-низкий

3. Плавание кролем на спине в полной координации:

Проплыть 7 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

оценка:

4бал.– ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более- высокий

3бал. — 7-м - средний

2бал. – менее 6 м- низкий

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

Занятие для оценки быстроты:

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне. Дистанция- 7 м.

По команде «Марш или свисток» ребенок плышет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

4.2. Методическое обеспечение программы

Принципы и подходы:

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

Список литературы:

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
3. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
5. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
6. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
7. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
8. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
9. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
10. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
11. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
12. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
13. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
14. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
15. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб, 2006.

16. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
18. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
19. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
20. Плавание – правила соревнований. М.,1988.
21. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. М., 1983.
22. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .
23. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
24. Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша. Рнд. - 2007.
25. Булгакова Н.Ж. Плавание. М., «ФиС», 1984.
26. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М. Просвещение, 1985.
27. Никитский Б.Н. Плавание. М. ,Просвещение, 1981.
28. Воронова А.К. Программа обучения плаванию в Д.С. СПб, Детство-пресс 2003.
29. Ласточкина А.В., Ващук О.В., Леонтьук А.М., Леонтьук Л.М. Плавание детей с нарушением осанки. СПб, Балтийская Педагогическая Академия, 2001.
30. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. М. Творческий центр, 2009.
31. Мухин В.Н., Родыгин Ю.И. Плавание. Здоровье детей. Киев, «Здоровье», 1988.
32. Чеменова А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб, Детство-пресс, 2011.
33. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М. Айрис пресс, 2011.
34. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Методическое пособие. М., Айрис пресс, 2003.
35. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., Творческий мир, 2012.
36. Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М., Изд-во ФАИР, 2008.

5. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю

Год обучения	Учебные недели	Учебные часы	Продолжительность НОД
1 год обучения	35	35	15 мин
2 год обучения	35	35	20 мин
3 год обучения	35	35	25 мин
4 год обучения	35	35	30 мин
Итого	140 уч.нед	140 уч.часов	

Комплекс упражнений в воде по акваэробике для детей младшего и среднего возраста.

Упражнения для рук .

1. И.П. – стойка в воде по грудь, руки в стороны.
А. – похлопывание ладонями по воде (одновременно и попеременно).
2. - стойка в воде, ноги врозь.
А. – похлопывания ладонями под водой впереди себя (сзади себя).
3. – И.П. - то же.
А. – круговые движения руками под водой.
4. – И.П. – стойка, ноги врозь, руки впереди.
А. – движения прямыми руками вправо, влево.
5. – И.П. – стойка ноги врозь.
А. – круговые движения руками вперед и назад.
6. – стойка, руки перед грудью, локти в стороны.
А. – круговые движения кистями рук наружу и внутрь.
7. – И.П. - то же .
А. – круговые движения предплечьями наружу и внутрь.
8. – стойка , руки в сторны.
А. – скрестные движения руками вниз перед собой.
Б. – И.П.

Упражнения для ног.

1. И.П. – стойка правым боком у бортика, правая рука держится за поручень, левая на поясе.
А. – махи правой вперед, назад.
2. – То же левой ногой.
3. – И.П. – то же.
А. – круговые движения правой (левой) ногой перед собой.
4. – И.П. – стоя лицом к бортику, руки на поручне.
А. – бег на месте, высоко поднимая колени.
5. – И.П. – руки держатся за поручни, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в стенку бассейна.
А. – разгибание и сгибание ног в коленях.
6. – И.П. – лежа на спине, руки вверху, держатся за поручень.
А. – попеременная работа ног вверх, вниз (как при способе «кроль на спине»).
7. – И.П - то же.
А. – разведение и сведение прямых ног в стороны.

Комплекс упражнений в воде по профилактике нарушений осанки.

Упражнения для развития дыхательных мышц.

И.П. – стоя у бортика, руки на бортике.

Положить подбородок на воду – подуть в воду.

(обратить внимание детей на осанку)

И.П. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Вдох.

Присесть в воду – выдох в воду.

Вернуться в И.П. (приседая, спину держать ровно; вдох и выдох через рот).

И.П. - стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Вдох – присесть в воду, задержать дыхание на 3,5, 10, 12 сек.

И.П. – выдох (внимание на осанку).

И.П. – стоя. Руки согнуты в локтях, локти на уровне плеч, кисти перпендикулярно поверхности воды, ладонями вперед.

Разгибание рук: одновременно, попеременно.

Вернуться в И.П. (движение рук вперед, назад).

И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, в руках доска.

Доска погружается двумя руками вертикально в воду до ее середины.

И.П. - (движение рук вперед, назад).

И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, доска сзади в руках на поверхности воды.

движение рук вниз,

И.П.

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одной рукой взяться за поручень, лицо опущено в воду.

поворот головы в сторону (влево, вправо) – вдох .

И.П. – выдох.

И.П – О.С.

прыжок, ноги врозь, руки через стороны вверх- вдох.

присед под воду – выдох.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса.

И.П – О.С.

выпад правой вперед, руки через стороны вверх.

И.П.

выпад левой вперед, руки через стороны вверх.

И.П.

И.П. – О.С.

выпад правой вправо, руки через стороны вверх.

И.П.

выпад левой влево, руки через стороны вверх.

И.П.

И.П. – лежа на спине, руки вверх, держатся за поручень.

разведение прямых ног в стороны . И.П.

Упражнения для развития мышц ног.

И.П. – стойка, руки на поясе.

А. – мах правой вперед.

Б. И.П.

В. – мах правой назад.

Г И. П.

То же другой ногой.

А. – мах правой вправо.

Б. – И.П.

В. – мах левой влево.

Г. –И.П.

Упражнения для развития мышц туловища.

И.П. – стойка, руки в стороны.

А. – поворот туловища вправо.

Б - И.П.

В. – поворот туловища влево.

Г. И.П.

4, - И.П. – лежа на спине, руки вверх, держатся за поручень, мяч зажат в коленях.

А. – поднять ноги вверх.

Б. – И.П.