

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»  
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)

ПРИНЯТО:  
На педагогическом совете  
Протокол № 5 от 29.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 22 «Планета детства»  
Е.В. Полякова  
Приказ № 240 от «29» 05 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

Инструкторы по физической культуре  
Золотов Сергей Олегович  
Крылов Дмитрий Евгеньевич

Ханты-Мансийск, 2023

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок» (далее – Программа) предназначена для обучающихся 4 – 7 лет и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Устав МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства».

- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства».

**Актуальность программы.** Здоровые дети – это основа жизни нации. Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего дошкольного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В условиях Крайнего севера это имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – «стартовый».

**Новизна программы** заключается в тесном сотрудничестве инструктора по плаванию и воспитателя группы, в использовании в системе физического воспитания упражнений и игр, подводящих детей к освоению водного пространства, дидактических игр с элементами моделирования техники плавания, схемами безопасного поведения на воде, приемов здоровьесберегающих технологий.

**Отличительные особенности программы** является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а также различного уровня физического развития.

**Адресат программы:** обучающиеся 4 – 7 лет.

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

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

#### ***Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет***

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё несовершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

#### ***Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет***

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата

органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников.

Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

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

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности.

формирование у дошкольников физкультурных способностей и привычки к здоровому образу жизни посредством занятий плаванием в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

**Задачи программы:**

1. Дать первоначальные представления о видах и способах плавания и собственном теле.
2. Обучить основным навыкам плавания и приемам закаливания.
3. Формировать стойкие гигиенические навыки, потребность в здоровом образе жизни.
4. Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.
5. Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
6. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

**Условия реализации программы:**

Срок реализации программы – 3 года обучения. Общее количество учебных часов за весь период обучения составляет 216 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в группах по 10-12 человек. Группы сформированы по возрасту: 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности

отсутствуют. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности. Форма обучения – очная.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в средней группе – 20 - 25 мин., в старшей группе – 25 - 30 мин., в подготовительной группе – 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать ходовой нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не ранее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

#### **Кадровое обеспечение**

<b>Уровень образования</b>	– Среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена (педагогическое)
<b>Профессиональная категория педагога</b>	– Нет требований
<b>Уровень соответствия квалификации</b>	– Педагогом пройдена профессиональная переподготовка по профилю программы

#### **Планируемые результаты**

##### *1. Личностные результаты*

Обучающийся научится:

- демонстрировать интерес к занятиям плаванием;
- элементарным нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- проявлению эмоционального и двигательного раскрепощения в воде.

##### *2. Метапредметные результаты*

Обучающийся научится:

- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- находить ошибки и исправлять их;
- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде.

##### *3. Предметные результаты*

Обучающийся научится:

- соблюдать правила безопасного поведения на воде;
- гигиеническим навыкам;
- способам свободного и самостоятельного входа в воду;
- погружению лица в воду;
- погружению в воду с открыванием глаз под водой;
- плаванию при помощи движений рук с дыханием;

- научить скольжению на груди, спине с различным положением рук;
- разнообразным физкультурными упражнениями, действиям с надувной игрушкой;
- расслабляться на воде, способам отдыха;
- разучить движения рук способами «кроль» (на груди, спине), «басс»;
- движению ног при плавании способом «дельфин»;
- технике плавания кролем (на груди, спине), комбинированными способами в полной координации;
- переносить освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов МАДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей;
- оформление стендов в группах с рекомендациями и консультациями для родителей;
- оформление фотовыставок в течение года;
- использование сайта детского сада.

### **СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование дисциплины/модуля/раздела	Год обучения			Всего часов
		1-й	2-й	3-й	
1.	Раздел 1. Введение. Статическое плавание	46	22	14	82
2.	Раздел 2. Основы техники плавания. Динамическое плавание	14	38	46	98
3.	Раздел 3. Игровое плавание	12	12	12	36
	Всего	72	72	72	216

#### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение. Статическое плавание (46 ч.)					
1.1	Ознакомительное занятие. Правила поведения и безопасности в бассейне	2	1	1	Беседа
1.2	Знакомство с водой. Привыкание к воде	8		8	Наблюдение
1.3	ОРУ на суше. Специальные	8		8	Наблюдение

	упражнения				
1.4	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	8		8	Наблюдение
1.5	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	8		8	Наблюдение. Самоконтроль
1.6	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	8		8	Наблюдение
1.7	Скольжение на воде	4		4	Наблюдение
Раздел 2. Основы техники плавания. Динамическое плавание (14 ч.)					
2.1	Передвижение в воде простейшими способами	2		2	Наблюдение
2.2	Движения ног в воде, сидя	2		2	Наблюдение
2.3	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	2		2	Наблюдение
2.4	Движения ног в воде, опираясь на руки. Движения ног, лежа на спине	2		2	Наблюдение. Самоконтроль
2.5	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2	Наблюдение. Самоконтроль
2.6	Свободное плавание	4		4	Самоконтроль
Раздел 3. Игровое плавание (12 ч.)					
3.1	Игры, эстафеты, развлечения	10		10	Поощрение
3.2	Мониторинг плавательных навыков	1		1	Тестирование



3.3	Итоговое открытое занятие	1		1	Поощрение
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение. Статическое плавание (22 ч.)					
1.1	Безопасность на воде	2	1	1	Беседа
1.2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	4		4	Наблюдение
1.3	Специальные и имитационные плавательные упражнения в спортивном зале	4		4	Наблюдение
1.4	Игры с использованием выдоха в воду. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	4		4	Наблюдение
1.5	Упражнения на всплывание	2		2	Наблюдение. Самоконтроль
1.6	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	4		4	Наблюдение
1.7	Скольжение на спине с движениями рук	2		2	Наблюдение
Раздел 2. Основы техники плавания. Динамическое плавание (38 ч.)					

2.1	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	4		4	Наблюдение
2.2	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	8		8	Наблюдение
2.3	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	8		8	Наблюдение
2.4	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	8		8	Наблюдение. Самоконтроль
2.5	Плавание облегченными способами в полной координации	8		8	Наблюдение. Самоконтроль
2.6	Свободное плавание	4		4	Самоконтроль
<b>Раздел 3. Игровое плавание (12 ч.)</b>					
3.1	Игры, эстафеты, развлечения	10		10	Поощрение
3.2	Мониторинг плавательных навыков	1		1	Тестирование
3.3	Итоговое открытое занятие	1		1	Поощрение
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение. Статическое плавание (14 ч.)					
1.1	Мы - пловцы. Меры безопасного поведения в бассейне	2	1	1	Беседа
1.2	Применение спасательного круга	2		2	Наблюдение
1.3	Транспортировка предмета (доска, товарищ)	2		2	Наблюдение
1.4	Тренировка задержки дыхания. Закрепить движения рук при нырянии в глубину	2		2	Наблюдение
1.5	Ныряние в длину, сбориание предметов со дна	2		2	Наблюдение. Самоконтроль
1.6	Скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	2		2	Наблюдение
1.7	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	2		2	Наблюдение
Раздел 2. Основы техники плавания. Динамическое плавание (46 ч.)					
2.1	Закрепление вращательных движений тела в воде	8		8	Наблюдение
2.2	Плавание способом кроль на груди	8		8	Наблюдение
2.3	Плавание способом кроль на спине	8		8	Наблюдение
2.4	Плавание	8		8	Наблюдение.

	комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль				Самоконтроль
2.5	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	8		8	Наблюдение. Самоконтроль
2.6	Свободное плавание	6		6	Самоконтроль
<b>Раздел 3. Игровое плавание (12 ч.)</b>					
3.1	Игры, эстафеты, развлечения	10		10	Поощрение
3.2	Мониторинг плавательных навыков	1		1	Тестирование
3.3	Итоговое открытое занятие	1		1	Поощрение
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

### **Содержание рабочей программы 1 года обучения**

#### Раздел 1. Введение. Статическое плавание

Тема 1.1 Ознакомительное занятие. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Теория: Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне.

Практика: Знакомство воспитанников с образовательной программой, правилами работы в учебной группе. Закрепление правил техники безопасности. Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио».

#### Тема 1.2 Знакомство с водой. Привыкание к воде

Теория: Понятие воды, физические свойства и значение воды как естественной силы природы.

Практика: Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика. Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».

#### Тема 1.3 ОРУ на суше. Специальные упражнения

Теория: Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.

Практика: Разучивание общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног. Игры для изучения элементов плавания «Веселые старты».

Тема 1.4 Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплытие

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. Основные понятия о дыхании в плавании.

Практика: ОРУ на суше. упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук. Упражнения для освоения дыхания при проплывании разными способами. Упражнения на погружение в воду «Поплавок», «Медуза». Игры для развития дыхательных навыков «Борьба за мяч».

Тема 1.5 Погружение в воду с головой. Открывание глаз

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Игры для разучивания погружения в воду. Круговая тренировка.

Тема 1.6 Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Обучение лежанию на воде у опоры, совершенствование погружения в воду. Обучение лежанию на воде без опоры «Звездочка», закрепление погружения в воду. Совершенствование лежания на воде у опоры на груди. Упражнения на лежание на воде.

Тема 1.7 Скольжение на воде

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Формирование навыка скольжения на груди «Стрелка», закрепление лежания на груди у опоры, совершенствование лежания на груди без опоры. Упражнения на скольжение на воде.

Раздел 2. Основы техники плавания. Динамическое плавание

Тема 2.1 Передвижение в воде простейшими способами

Теория: Понятие о водных видах спорта.

Практика: ОРУ на суше. Ходьба и бег соревновательного характера

«добеги» до противоположного берега бассейна. Игра «Утки-нырки». Совершенствование одновременной работы ног и рук.

#### Тема 2.2 Движение ног в воде

Теория: Техника плавания кроль на груди

Практика: ОРУ на суше. Обучение попеременному движению ног; упражнения с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди; навыков ныряния и скольжения. Игра «Поезд в тоннель», эстафеты.

#### Тема 2.3 Игры, связанные со скольжением на груди и спине

Теория: Техника выполнения скольжения на груди и спине. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Закрепление навыка скольжения на груди, спине. Игры «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Буксир», «Бревна».

Тема 2.4 Движение ног в воде, опираясь на руки. Движение ног, лежа на спине.

Теория: Техника плавания. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Разучивание упражнений на согласование работы ног и рук. Изучение движений ног в положении лежа на груди и на спине, опираясь руками о дно. Изучение движений ног при плавании на дистанцию с доской в руках, работая одними ногами. Изучение движений рук в положении стоя, нагнувшись вперед. Ходьба и бег по бассейну с гребковыми движениями вдоль туловища.

#### Тема 2.5 Движение ног в скольжении на груди (по типу кроль)

Теория: Техника плавания. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Познакомить с движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые. Обучение движений ногами в кроле на груди. Отработка скольжения на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук. Контроль дыхания. Игры «Мяч по кругу», «Караси и карпы».

#### Тема 2.6 Свободное плавание

Теория: Техника спортивного и неспортивного плавания.

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование навыков плавания в разученных техниках. Упражнения на повороты. Самоконтроль. Игры «Подводные лодки», «Резервный мяч», «Щука».

### Раздел 3. Игровое плавание

#### Тема 3.1 Игры, эстафеты, развлечения

Теория: Техника плавания. Подвижные игры. Правила

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование навыков плавания в разученных техниках. Упражнения на дыхания. Самоконтроль. Игры «Охотник и утки», «Усатый сом», «Быстрые мячи».

Тема 3.2 Мониторинг плавательных навыков

Теория: Навыки плавания: «Звездочка», кроль на груди, кроль на спине, плавание произвольным способом. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Практика: ОРУ на суше. Индивидуальное участие в соревнованиях. Самоконтроль.

Тема 3.3 Итоговое открытое занятие

Теория: Свойства воды. Стили плавания. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Практика: Командное участие в интеллектуальной викторине «Что я знаю о плавании». Подведение итогов обучения. Награждение.

## **Содержание рабочей программы 2 года обучения**

Раздел 1. Введение. Статическое плавание

Тема 1.1 Безопасность на воде.

Теория: Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне. Причины несчастных случаев. Назначение поддерживающих средств (спасательные круги, плавательные доски).

Практика: Закрепление правил техники безопасности. Просмотр видеосюжета «Безопасность на воде», беседа о правилах поведения и мерах личной безопасности в бассейне. Входная диагностика.

Тема 1.2 Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами

Теория: Расширение представлений о купании, плавании. Сведения о происхождении названия стилей плавания.

Практика: Повторение физических свойств воды. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Игры «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли».

Тема 1.3 Специальные и имитационные плавательные упражнения в спортивном зале

Теория: Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.

Практика: Повторение общеразвивающих упражнений. Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовки. Специальные упражнения на

гибкость, подвижность в суставах рук, ног. Игры для изучения элементов плавания «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка».

Тема 1.4 Игры с использованием выдоха в воду. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.

Теория: Основные понятия о дыхании в плавании. Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Игровые упражнения на повторение основных вариантов дыхания, которые применяются в воде. Упражнения на дыхание в воде: «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки» и др. Отработка навыка скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.

Тема 1.5 Упражнения на всплывание

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Игры совершенствование навыков всплывания и лежания на воде. Всплывание в группировке «Поплавок», а затем всплывание в выпрямленном положении тела - «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Круговая тренировка.

Тема 1.6 Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Отработка навыка лежания на воде у опоры. Совершенствование лежания на воде у опоры на груди. Упражнения на лежание на воде «Звездочка», «Стрелочка», «Кач-кач».

Тема 1.7 Скольжение на спине с движением рук

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Закрепить скольжение кролем на спине с работой ног с различным положением рук: руки вытянуты вперед (с доской, без доски, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра. Кто дольше проскользит, стрела, эстафеты с элементом скольжения.

Раздел 2. Основы техники плавания. Динамическое плавание

Тема 2.1 Передвижение по дну различными способами в сочетании с движениями рук

Теория: Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания, водных видах спорта.

Практика: ОРУ на суше. Отработка передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук (вода до пояса), держась за руки: в шеренге, по кругу (хоровод), руки за спиной. Ходьба шеренгой в полуприседе,



по кругу (грудью вперед, кто пройдет без шума). Движения ногами в сочетании с попеременными движениями рук кролем на спине. Согласование движений руками и ногами с дыханием. Совершенствование одновременной работы ног и рук.

Тема 2.2 Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания

Теория: Элементы техники плавания кроль на груди

Практика: Дыхательная гимнастика на суше: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы». Обучение плаванию способом кроль на груди при помощи движений рук. Закрепление навыков плавания способом кроль на груди при помощи движений ног; при помощи движений рук; с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди; навыков ныряния и скольжения. Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны».

Тема 2.3 Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания

Теория: Элементы техники плавания кроль на спине. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Обучение плаванию способом кроль на спине.

Обучение плаванию способом кроль на спине при помощи движений рук. Закрепление навыков плавания способом кроль на спине при помощи движений ног; при помощи движений рук; с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине; навыков ныряния и скольжения. Игры «Невод», «Чье звено быстрее соберется».

Тема 2.4 Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).

Теория: Техника плавания. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Познакомить с плаванием комбинированным способом. Разучивание упражнений на согласование работы ног и рук, например «Торпеда на груди» и др. Совершенствование навыков траектории движений рук при плавании кролем на груди и на спине. Укрепление мышц рук, ног, спины, тренировка дыхания.

Тема 2.5 Плавание облегченным способом в полной координации

Теория: Техника плавания. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Отработка навыков: плавать на прямых, вдох в сторону прижатой руки, разворачивая кисть руки вперед-наружу; таз во время отталкивания поднимать; движения стопами ног, мелкие и частые; носки ног во время постановки на тумбочку смотрят вниз. Игра «Слабое звено».

## Тема 2.6 Свободное плавание

Теория: Техника спортивного и неспортивного плавания.

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование навыков плавания в разученных техниках. Упражнения на повороты. Самоконтроль. Игры «Подводные лодки», «Резервный мяч», «Щука».

## Раздел 3. Игровое плавание

### Тема 3.1 Игры, эстафеты, развлечения

Теория: Техника плавания. Подвижные игры. Правила

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование навыков плавания в разученных техниках. Упражнения на дыхания. Самоконтроль. Игры «Охотник и утки», «Усатый сом», «Быстрые мячи».

### Тема 3.2 Мониторинг плавательных навыков

Теория: Навыки плавания: «Звездочка», кроль на груди, кроль на спине, плавание произвольным способом. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Практика: ОРУ на суше. Индивидуальное участие в соревнованиях. Самоконтроль.

### Тема 3.3 Итоговое открытое занятие

Теория: Свойства воды. Стили плавания. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Практика: Командное участие в интеллектуальной викторине «Что я знаю о плавании». Подведение итогов обучения. Награждение.

## **Содержание рабочей программы 3 года обучения**

### Раздел 1. Введение. Статическое плавание

#### Тема 1.1 Мы - пловцы. Меры безопасного поведения в бассейне.

Теория: Основы безопасности на воде, правила поведения и мы личной безопасности в бассейне.

Практика: Проверка плавательной подготовки. Закрепление правил техники безопасности. Просмотр видеосюжета «Безопасность на воде», беседа о правилах поведения и мерах личной безопасности в бассейне.

#### Тема 1.2 Применение спасательного круга

Теория: Что такое прикладное плавание? Закрепление знаний об основных спасательных средствах.

Практика: Входная диагностика. Игровое упражнение: «Проплыви со спасательным кругом». «Набрось круг». Игры на развитие творчества и фантазии «Самостоятельно придумать задание с надувным кругом» (поднырнуть под круг и надеть на голову, лежать на круге и спине/животе, сесть на круг и плыть или поворачиваться вокруг себя, поднырнуть сверху в

круг дельфинчиком и т.п.).

### Тема 1.3 Транспортировка предмета (доска, товарищ)

Теория: Что такое прикладное плавание? Транспортировка каких-либо грузов

Практика: Проверка плавательных умений и навыков при плавании в парах, отработка навыка держать товарища легко, не сдавливать. Игры для отработки элементов транспортировки предметов «В поисках сокровищ».

Тема 1.4 Тренировка задержки дыхания. Закрепить движения рук при нырянии в глубину

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. Основные понятия о дыхании в плавании.

Практика: ОРУ на суше. Упражнения на отработку навыка согласования дыхания с движениями; укрепление дыхательной мускулатуры; совершенствование техники попеременной работы ног, характерной спортивному стилю плавания «Кроль на груди» Игры для развития дыхательных навыков «Борьба за мяч».

### Тема 1.5 Ныряние в длину, собирание предметов со дна

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Игры для отработки ныряния в воду «Маховичок», «Дельфины». Игра «Достань игрушки» - совершенствование плавательных навыков: ныряние, продвижение под водой с открытыми глазами. Круговая тренировка.

### Тема 1.6 Скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование техники подводных движений после выполнения старта и поворотов в спортивном плавании через игровые упражнения.

### Тема 1.7 Скольжение на спине в сочетании с дыханием

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование техники подводных движений после выполнения старта и поворотов в спортивном плавании через игровые упражнения.

## Раздел 2. Основы техники плавания. Динамическое плавание

### Тема 2.1 Закрепление вращательных движений тела в воде

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению

упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Ходьба и бег соревновательного характера «добеги» до противоположного берега бассейна. Игра «Утки-нырки». Совершенствование одновременной работы ног и рук.

Тема 2.2 Плавание способом кроль на груди

Теория: Техника плавания кроль на груди

Практика: ОРУ на суше. Обучение плаванию способом кроль на груди при помощи движений рук. Закрепление навыков плавания способом кроль на груди при помощи движений ног; при помощи движений рук; с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди; навыков ныряния и скольжения. Игра «Поезд в тоннель», эстафеты.

Тема 2.3 Плавание способом кроль на спине

Теория: Техника плавания кроль на спине. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Обучение плаванию способом кроль на груди. Эстафеты на повторение пройденного материала. Плавание с доской через бассейн на счет. Игры «Невод», «Чье звено быстрее соберется».

Тема 2.4 Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль

Теория: Техника плавания. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Познакомить с плаванием комбинированным способом. Разучивание упражнений на согласование работы ног и рук способом «дельфин». Ходьба и бег по бассейну с гребковыми движениями вдоль туловища».

Тема 2.5 Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль

Теория: Техника плавания. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Познакомить с плаванием комбинированным способом. Прыжки с выпрыгиванием из глубокого приседа, плавание с доской, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды, работая ногами. Контроль дыхания. Игры «Переправа» «Караси и карпы».

Тема 2.6 Свободное плавание

Теория: Техника спортивного и неспортивного плавания.

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование навыков плавания в разученных техниках. Упражнения на повороты. Самоконтроль. Игры «Подводные лодки», «Резервный мяч», «Щука».

### Раздел 3. Игровое плавание

#### Тема 3.1 Игры, эстафеты, развлечения

Теория: Техника плавания. Подвижные игры. Правила

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование навыков плавания в разученных техниках. Упражнения на дыхания. Самоконтроль. Игры «Охотник и утки», «Усатый сом», «Быстрые мячи».

#### Тема 3.2 Мониторинг плавательных навыков

Теория: Навыки плавания: «Звездочка», кроль на груди, кроль на спине, плавание произвольным способом. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Практика: ОРУ на суше. Индивидуальное участие в соревнованиях. Самоконтроль.

#### Тема 3.3 Итоговое открытое занятие

Теория: Свойства воды. Стили плавания. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Практика: Командное участие в интеллектуальной викторине «Что я знаю о плавании». Подведение итогов обучения. Награждение.

### Система контроля результативности программы

При реализации программы проводится мониторинг физического развития детей, который связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию на детей и лежит в основе дальнейшего планирования. Периодичность и цели проведения диагностики представлены в таблице.

<b>Вид контроля</b>	<b>Время проведения контроля</b>	<b>Цель проведения контроля</b>	<b>Формы и средства выявления результата</b>	<b>Формы фиксации и предъявления результата</b>
Первичный/ входной	сентябрь	определение уровня развития детей	беседа	карта наблюдений
Текущий	в течение года	определение степени усвоения учащимися учебного материала	наблюдение, опрос	карта наблюдений
Промежуточный	декабрь	определение промежуточных результатов обучения	наблюдение, опрос, практические задания	карта наблюдений
Итоговый	май	определение	открытое	аналитическая

		уровня развития детей	занятие	справка
--	--	--------------------------	---------	---------

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

№	Средства обучения	Количество единиц на группу	Степень использования  (в % от продолжительности программы)
1.	Ныряющие кольца	10 штук	100%
2.	Рыбки (тонущие игрушки из резины)	15 штук	100%
3.	Ныряющие палочки	15 штук	100%
4.	«Радужные обручи»	10 штук	100%
5.	Ласты резиновые	10 штук	100%
6.	Очки для плавания, СПЭ	15 штук	100%
7.	Колобашки для плавания	15 штук	100%
8.	Шапочки для плавания	5 штук	100%
9.	Доска для плавания в ассортименте, ЭСП	20 штук	100%
10.	Пластмассовые доски	20 штук	100%
11.	Нудлы	25 штук	100%
12.	Плавающие флажки	10 штук	100%
13.	Пластмассовые шарики	30 штук	100%
14.	Скамейки	2 штуки	100%
15.	Мячи надувные	6 штук	100%
16.	Мячи резиновые	10 штук	100%
17.	Разделитель	2 штуки	100%
18.	Жилет 12020 (46*43)	10 штук	100%
19.	Ворота для водного поло	2 штуки	100%
20.	Нарукавник 2-0007 20*23	15 пар	100%

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### *Литература для педагога*

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
2. Васильев В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239 с.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. –СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф.Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
5. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Спорт в школе №3, 2012. – 32 с.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
8. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: Издательство ФАИР, 2008. – 120 с.
9. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
10. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 336 с.
11. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 112 с.

### *Литература для детей и родителей*

1. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в образовательном учреждении. - М.: 2005.-143с.
2. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Человек. Донецк. Пространство, 2009. – 48 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 288 с.
4. Осокина Т.И. Как учить детей плавать. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 2005. – 80 с.
5. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие. – М.: Айрис дидактика, 2008. – 80 с.
6. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с.



### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Сентябрь	04.09.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Ознакомительное занятие. Правила поведения и безопасности в бассейне	бассейн	Беседа
2.	Сентябрь	06.09.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Ознакомительное занятие. Правила поведения и безопасности в бассейне	бассейн	Беседа
3.	Сентябрь	11.09.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Знакомство с водой. Привыкание к воде	бассейн	Наблюдение
4.	Сентябрь	13.09.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Знакомство с водой. Привыкание к воде	бассейн	Наблюдение
5.	Сентябрь	18.09.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Знакомство с водой. Привыкание к воде	бассейн	Наблюдение
6.	Сентябрь	20.09.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Знакомство с водой. Привыкание к воде	бассейн	Наблюдение
7.	Сентябрь	25.09.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Знакомство с водой. Привыкание к воде	бассейн	Наблюдение
8.	Сентябрь	27.09.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Знакомство с водой. Привыкание к воде	бассейн	Наблюдение
9.	Октябрь	02.10.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Знакомство с водой. Привыкание к воде	бассейн	Наблюдение
10.	Октябрь	04.10.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Знакомство с водой. Привыкание к воде	бассейн	Наблюдение

11.	Октябрь	09.10.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	ОРУ на суше. Специальные упражнения	бассейн	Наблюдение
12.	Октябрь	11.10.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	ОРУ на суше. Специальные упражнения	бассейн	Наблюдение
13.	Октябрь	16.10.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	ОРУ на суше. Специальные упражнения	бассейн	Наблюдение
14.	Октябрь	18.10.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	ОРУ на суше. Специальные упражнения	бассейн	Наблюдение
15.	Октябрь	23.10.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	ОРУ на суше. Специальные упражнения	бассейн	Наблюдение
16.	Октябрь	25.10.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	ОРУ на суше. Специальные упражнения	бассейн	Наблюдение
17.	Октябрь	30.10.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	ОРУ на суше. Специальные упражнения	бассейн	Наблюдение
18.	Ноябрь	01.11.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	ОРУ на суше. Специальные упражнения	бассейн	Наблюдение
19.	Ноябрь	08.11.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	бассейн	Наблюдение
20.	Ноябрь	13.11.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	бассейн	Наблюдение
21.	Ноябрь	15.11.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	бассейн	Наблюдение
22.	Ноябрь	20.11.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	бассейн	Наблюдение

23.	Ноябрь	22.11.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	бассейн	Наблюдение
24.	Ноябрь	27.11.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	бассейн	Наблюдение
25.	Ноябрь	29.11.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	бассейн	Наблюдение
26.	Декабрь	04.12.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	бассейн	Наблюдение
27.	Декабрь	06.12.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	бассейн	Наблюдение
28.	Декабрь	11.12.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
29.	Декабрь	13.12.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
30.	Декабрь	18.12.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
31.	Декабрь	20.12.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	бассейн	Наблюдение Самоконтроль

32.	Декабрь	25.12.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
33.	Декабрь	27.12.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
34.	Январь	10.01.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	бассейн	Наблюдение
35.	Январь	15.01.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	бассейн	Наблюдение
36.	Январь	17.01.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	бассейн	Наблюдение
37.	Январь	22.01.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	бассейн	Наблюдение
38.	Январь	24.01.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	бассейн	Наблюдение
39.	Январь	29.01.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	бассейн	Наблюдение
40.	Январь	31.01.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	бассейн	Наблюдение
41.	Февраль	05.02.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	бассейн	Наблюдение
42.	Февраль	07.02.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	бассейн	Наблюдение

43.	Февраль	12.02.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Скольжение на воде	бассейн	Наблюдение
44.	Февраль	14.02.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Скольжение на воде	бассейн	Наблюдение
45.	Февраль	19.02.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Скольжение на воде	бассейн	Наблюдение
46.	Февраль	21.02.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Скольжение на воде	бассейн	Наблюдение
47.	Февраль	26.02.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Передвижение в воде простейшими способами	бассейн	Наблюдение
48.	Февраль	28.02.2023		9.00-09.20	подгрупповая	1	Передвижение в воде простейшими способами	бассейн	Наблюдение
49.	Март	04.03.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Движения ног в воде, сидя	бассейн	Наблюдение
50.	Март	06.03.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Движения ног в воде, сидя	бассейн	Наблюдение
51.	Март	11.03.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	бассейн	Наблюдение
52.	Март	13.03.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	бассейн	Наблюдение
53.	Март	18.03.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Движения ног в воде, опираясь на руки. Движения ног, лежа на спине	бассейн	Наблюдение
54.	Март	20.03.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Движения ног в воде, опираясь на руки. Движения ног, лежа на спине	бассейн	Наблюдение

55.	Март	25.03.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	бассейн	Наблюдение
56.	Март	27.03.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	бассейн	Наблюдение
57.	Апрель	01.04.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
58.	Апрель	03.04.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
59.	Апрель	08.04.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
60.	Апрель	10.04.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
61.	Апрель	15.04.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
62.	Апрель	17.04.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
63.	Апрель	22.04.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
64.	Апрель	24.04.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
65.	Апрель	29.04.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
66.	Май	06.05.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение

67.	Май	08.05.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощре ние
68.	Май	13.05.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощре ние
69.	Май	15.05.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощре ние
70.	Май	20.05.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощре ние
71.	Май	22.05.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Мониторинг плавательных навыков	бассейн	Тестиро вание
72.	Май	27.05.2024		9.00-09.20	подгрупповая	1	Итоговое открытое занятие	бассейн	Поощре ние

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СТАРШАЯ ГРУППА)

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Сентябрь	05.09.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Безопасность на воде	бассейн	Беседа
2.	Сентябрь	07.09.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Безопасность на воде	бассейн	Беседа
3.	Сентябрь	12.09.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	бассейн	Наблюдение
4.	Сентябрь	14.09.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	бассейн	Наблюдение
5.	Сентябрь	19.09.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	бассейн	Наблюдение
6.	Сентябрь	21.09.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	бассейн	Наблюдение
7.	Сентябрь	26.09.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Специальные и имитационные плавательные упражнения в спортивном зале	бассейн	Наблюдение
8.	Сентябрь	28.09.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Специальные и имитационные плавательные упражнения в спортивном зале	бассейн	Наблюдение



9.	Октябрь	03.10.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Специальные и имитационные плавательные упражнения в спортивном зале	бассейн	Наблюдение
10.	Октябрь	05.10.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Специальные и имитационные плавательные упражнения в спортивном зале	бассейн	Наблюдение
11.	Октябрь	10.10.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры с использованием выдоха в воду. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	бассейн	Наблюдение
12.	Октябрь	12.10.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры с использованием выдоха в воду. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	бассейн	Наблюдение
13.	Октябрь	17.10.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры с использованием выдоха в воду. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	бассейн	Наблюдение
14.	Октябрь	19.10.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры с использованием выдоха в воду. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	бассейн	Наблюдение
15.	Октябрь	24.10.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Упражнения на всплытие	бассейн	Наблюдение
16.	Октябрь	26.10.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Упражнения на всплытие	бассейн	Наблюдение

									Самоконтроль
17.	Октябрь	31.10.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	бассейн	Наблюдение
18.	Ноябрь	02.11.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	бассейн	Наблюдение
19.	Ноябрь	07.11.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	бассейн	Наблюдение
20.	Ноябрь	09.11.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	бассейн	Наблюдение
21.	Ноябрь	14.11.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Скольжение на спине с движениями рук	бассейн	Наблюдение
22.	Ноябрь	16.11.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Скольжение на спине с движениями рук	бассейн	Наблюдение
23.	Ноябрь	21.11.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	бассейн	Наблюдение
24.	Ноябрь	23.11.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	бассейн	Наблюдение
25.	Ноябрь	28.11.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	бассейн	Наблюдение

26.	Ноябрь	30.11.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	бассейн	Наблюдение
27.	Декабрь	05.12.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
28.	Декабрь	07.12.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
29.	Декабрь	12.12.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
30.	Декабрь	14.12.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по 31.типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
31.	Декабрь	19.12.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение

32.	Декабрь	21.12.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
33.	Декабрь	26.12.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
34.	Декабрь	28.12.2023		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
35.	Январь	09.01.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
36.	Январь	11.01.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
37.	Январь	16.01.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение

							плавания		
38.	Январь	18.01.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
39.	Январь	23.01.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
40.	Январь	25.01.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
41.	Январь	30.01.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	бассейн	Наблюдение
42.	Февраль	01.02.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	бассейн	Наблюдение
43.	Февраль	06.02.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании	бассейн	Наблюдение

							с дыханием (по типу кроля)		
44.	Февраль	08.02.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	бассейн	Наблюдение
45.	Февраль	13.02.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	бассейн	Наблюдение
46.	Февраль	15.02.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	бассейн	Наблюдение
47.	Февраль	20.02.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	бассейн	Наблюдение
48.	Февраль	22.02.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
49.	Февраль	27.02.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	бассейн	Наблюдение
50.	Февраль	29.02.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание облегченными способами в	бассейн	Наблюдение

							полной координации		
51.	Март	05.03.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание облегченными способами в полной координации	бассейн	Наблюдение
52.	Март	07.03.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание облегченными способами в полной координации	бассейн	Наблюдение
53.	Март	12.03.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание облегченными способами в полной координации	бассейн	Наблюдение
54.	Март	14.03.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание облегченными способами в полной координации	бассейн	Наблюдение
55.	Март	19.03.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание облегченными способами в полной координации	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
56.	Март	21.03.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Плавание облегченными способами в полной координации	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
57.	Март	26.03.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
58.	Март	28.03.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль

59.	Апрель	02.04.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
60.	Апрель	04.04.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
61.	Апрель	09.04.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
62.	Апрель	11.04.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
63.	Апрель	16.04.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
64.	Апрель	18.04.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
65.	Апрель	23.04.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
66.	Апрель	25.04.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
67.	Апрель	30.04.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
68.	Май	02.05.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
69.	Май	07.05.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
70.	Май	14.05.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение



71.	Май	16.05.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Мониторинг плавательных навыков	бассейн	Тестирование
72.	Май	21.05.2024		16.00-16-25	подгрупповая	1	Итоговое открытое занятие	бассейн	Поощрение

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Сентябрь	05.09.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Мы - пловцы. Меры безопасного поведения в бассейне	бассейн	Беседа
2.	Сентябрь	07.09.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Мы - пловцы. Меры безопасного поведения в бассейне	бассейн	Беседа
3.	Сентябрь	12.09.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Применение спасательного круга	бассейн	Наблюдение
4.	Сентябрь	14.09.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Применение спасательного круга	бассейн	Наблюдение
5.	Сентябрь	19.09.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Транспортировка предмета (доска, товарищ)	бассейн	Наблюдение
6.	Сентябрь	21.09.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Транспортировка предмета (доска, товарищ)	бассейн	Наблюдение
7.	Сентябрь	26.09.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Тренировка задержки дыхания. Закрепить движения рук при нырянии в глубину	бассейн	Наблюдение
8.	Сентябрь	28.09.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Тренировка задержки дыхания. Закрепить движения рук при нырянии в глубину	бассейн	Наблюдение
9.	Октябрь	03.10.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Ныряние в длину, собирание предметов со дна	бассейн	Наблюдение
10.	Октябрь	05.10.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Ныряние в длину, собирание предметов со дна	бассейн	Наблюдение

11.	Октябрь	10.10.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	бассейн	Наблюдение
12.	Октябрь	12.10.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	бассейн	Наблюдение
13.	Октябрь	17.10.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	бассейн	Наблюдение
14.	Октябрь	19.10.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	бассейн	Наблюдение
15.	Октябрь	24.10.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Закрепление вращательных движений тела в воде	бассейн	Наблюдение
16.	Октябрь	26.10.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Закрепление вращательных движений тела в воде	бассейн	Наблюдение
17.	Октябрь	31.10.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Закрепление вращательных движений тела в воде	бассейн	Наблюдение
18.	Ноябрь	02.11.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Закрепление вращательных движений тела в воде	бассейн	Наблюдение
19.	Ноябрь	07.11.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Закрепление вращательных движений тела в воде	бассейн	Наблюдение
20.	Ноябрь	09.11.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Закрепление вращательных движений тела в воде	бассейн	Наблюдение
21.	Ноябрь	14.11.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Закрепление вращательных движений тела в воде	бассейн	Наблюдение
22.	Ноябрь	16.11.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Закрепление вращательных движений тела в воде	бассейн	Наблюдение

23.	Ноябрь	21.11.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на груди	бассейн	Наблюдение
24.	Ноябрь	23.11.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на груди	бассейн	Наблюдение
25.	Ноябрь	28.11.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на груди	бассейн	Наблюдение
26.	Ноябрь	30.11.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на груди	бассейн	Наблюдение
27.	Декабрь	05.12.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на груди	бассейн	Наблюдение
28.	Декабрь	07.12.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на груди	бассейн	Наблюдение
29.	Декабрь	12.12.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на груди	бассейн	Наблюдение
30.	Декабрь	14.12.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на груди	бассейн	Наблюдение
31.	Декабрь	19.12.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на спине	бассейн	Наблюдение
32.	Декабрь	21.12.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на спине	бассейн	Наблюдение
33.	Декабрь	26.12.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на спине	бассейн	Наблюдение
34.	Декабрь	28.12.2023		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на спине	бассейн	Наблюдение

35.	Январь	09.01.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на спине	бассейн	Наблюдение
36.	Январь	11.01.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на спине	бассейн	Наблюдение
37.	Январь	16.01.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на спине	бассейн	Наблюдение
38.	Январь	18.01.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание способом кроль на спине	бассейн	Наблюдение
39.	Январь	23.01.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
40.	Январь	25.01.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
41.	Январь	30.01.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
42.	Февраль	01.02.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
43.	Февраль	06.02.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
44.	Февраль	08.02.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
45.	Февраль	13.02.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
46.	Февраль	15.02.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение Самоконтроль

47.	Февраль	20.02.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
48.	Февраль	22.02.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
49.	Февраль	27.02.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
50.	Февраль	29.02.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
51.	Март	05.03.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
52.	Март	07.03.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение
53.	Март	12.03.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
54.	Март	14.03.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	бассейн	Наблюдение Самоконтроль
55.	Март	19.03.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
56.	Март	21.03.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
57.	Март	26.03.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль

58.	Март	28.03.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
59.	Апрель	02.04.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
60.	Апрель	04.04.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Свободное плавание	бассейн	Самоконтроль
61.	Апрель	09.04.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
62.	Апрель	11.04.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
63.	Апрель	16.04.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
64.	Апрель	18.04.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
65.	Апрель	23.04.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
66.	Апрель	25.04.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
67.	Апрель	30.04.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
68.	Май	02.05.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение
69.	Май	07.05.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощрение

70.	Май	14.05.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Игры, эстафеты, развлечения	бассейн	Поощре ние
71.	Май	16.05.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Мониторинг плавательных навыков	бассейн	Тестиро вание
72.	Май	21.05.2024		16.30-17-00	подгрупповая	1	Итоговое открытое занятие	бассейн	Поощре ние



**Перспективный план  
Средняя группа (4-5 лет)**

№ п/п	Месяц/ неделя	Форма занятия	Тема	Игры
Сентябрь				
1-2	1-ая неделя	традиционная	Техника безопасности на занятиях в бассейне; правила поведения на воде. Знакомство с водой. Привыкание к воде и взаимодействие с ней	Игры, игровые упражнения
3-4	2-ая неделя	игровая; традиционная	Продолжение знакомства со свойствами воды. Игровые задания на воспитание эмоционально-положительного отношения к занятиям. Привыкание к воде	«Волны на море».
5-6	3-я неделя	традиционная	Продолжение приучения безбоязненно входить в воду. Продолжение обучения привыкания к воде (ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску). Игры с плавающими игрушками. Выход из воды	Игры, игровые упражнения
7-8	4-ая неделя	традиционная	Разучивание общеразвивающих и специальных упражнений. Игры для закрепления умения свободно передвигаться по воде. Закрепление правила поведения: не кричать, не толкать друг друга. Свободные игры с плавающими игрушка	Веселые старты
Октябрь				
9-10	1-ая неделя	традиционная	Закрепление общеразвивающих и специальных упражнений. Самостоятельный выход из воды под наблюдением инструктора. Разучивание специальных упражнений. Игры для изучения элементов плавания	«Буксир», «Солнышко и дождик»
11-12	2-ая неделя	традиционная	Игры по обучению дыхания; обучение погружению в воду. Передвижения по дну бассейна шагом. Передвижение по дну бассейна бегом	«Хоровод»
13-14	3-я неделя	традиционная	Закрепление техники дыхания. Передвижение по дну бассейна прыжками. Передвижения в воде по дну бассейна на руках	«Паровоз»
15-16	4-ая неделя	традиционная	Обучение опускания лица в воду стоя на дне. Открывание глаз в воде, стоя на дне. Свободные игры с плавающими игрушками	«Шторм на море»
Ноябрь				
17-18	1-ая неделя	традиционная	Закрепление опускания лица в воду. Приседания в воде. Погружение с рассматриванием предметов	«Подводный вулкан», «Прятки»

19-20	2-ая неделя	традиционная	Обучение лежанию на воде у опоры; совершенствование погружения в воду	«Воробышки умываются»
21-22	3-я неделя	традиционная	Обучение лежанию на воде без опоры «Звездочка», закрепление погружения в воду; совершенствование лежания на воде у опоры на груди.	«Крокодилы»
23-24	4-ая неделя	традиционная	Изучение скольжения, виды скольжения. «Как правильно оттолкнуться от бортика при скольжении». Закрепление навыка скольжения	Игры, игровые упражнения
Декабрь				
25-26	1-ая неделя	традиционная	Освоение различных способов передвижения в воде (переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперед, б) спиной вперед; выполнять упражнения легко, энергично). Закрепление правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей	«Кто выше», «Волны на море»
27-28	2-ая неделя	традиционная	Закрепление различных способов передвижения в воде. Упражнения на передвижения по дну бассейна шагом/ бегом/прыжками/ по дну бассейна на руках. Свободные игры с плавающими игрушками	«Полоскание белья», «Карусель»
29-30	3-я неделя	традиционная	Обучение плаванию с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	«Поезд в тоннель»
31-32	4-ая неделя	эстафеты	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди при помощи движений ног; при помощи движений рук. Промежуточная диагностика	«Море волнуется»
Январь				
33-34	1-ая неделя	традиционная	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	«Догони меня»
35-36	2-ая неделя	игровая	Обучение плаванию способом кроль на спине	«Невод»
37-38	3-я неделя	соревнования	Закрепление навыка плавания способом кроль на спине, навыков ныряния и скольжения	«Чье звено быстрее соберется»
39-40	4-ая неделя	тренировочная	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди и на спине. Продолжение совершенствовать умение свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность	Эстафета «Чья команда быстрее доплывет»
Февраль				
41-42	1-ая неделя	традиционная	Знакомство с плаванием комбинированным способом: руки - брасс: ноги - кроль. Игровые упражнения	«Переправа»
43-44	2-ая неделя	традиционная	Закрепление умения плавания комбинированным способом. Эстафеты на закрепление пройденного материала	«Охотник и утки»
45-46	3-я неделя	традиционная	Отработка умения плавания комбинированным способом. Свободные игры	«Усатый сом»

			с плавающими игрушками	
47-48	4-ая неделя	тренировочная	Совершенствование плавания комбинированным способом. Круговая тренировка	Эстафеты
Март				
49-50	1-ая неделя	традиционная	Знакомство с плаванием комбинированным способом: руки - дельфин; ноги - кроль.	«Подводные лодки»,
51-52	2-ая неделя	традиционная	Разучивание упражнений на согласование работы ног и рук способом «дельфин»	«Караси и карпы»
53-54	3-я неделя	традиционная	Совершенствование плавания комбинированным способом. Прыжки с выпрыгиванием из глубокого приседа, плавание с доской, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды, работая ногами	«Быстрые мячи»
55-56	4-ая неделя	традиционная	Закрепление навыка плавания с пенопластовой доской. Повторение пройденного материала в эстафетах	«Резервный мяч», «Щука»
Апрель				
57-58	1-ая неделя	традиционная	Повторение. Правила поведения на воде. Дыхательные упражнения. Упражнения в парах. Знакомство с техникой спортивного и неспортивного плавания	«Резервный мяч»
59-60	2-ая неделя	традиционная	Свободное плавание. Самоконтроль, Командные игры	Игры, игровые упражнения
61-62	3-я неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Повторение пройденного материала и закрепление плавательных навыков	«Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод»
63-64	4-ая неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Повторение пройденного материала и закрепление плавательных навыков	«Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь»
Май				
65-66	1-ая неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Повторение пройденного материала и закрепление плавательных навыков	«Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы»

67-68	2-ая неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Повторение пройденного материала и закрепление плавательных навыков	«Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела»
69-70	3-я неделя	игровая, тренировочная	Повторение пройденного материала и закрепление плавательных навыков. Самостоятельные игры	Игры, игровые упражнения
71-72	4-ая неделя	итоговое контрольное занятие	Мониторинг навыков плавания: «Звездочка», скольжение на груди, скольжение на спине, кроль на груди, плавание произвольным способом. Пройденный материал за год	Игры, игровые упражнения

### Старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	Месяц/ неделя	Форма занятия	Тема	Игры
Сентябрь				
1-2	1-ая неделя	традиционная	Техника безопасности на занятиях в бассейне; правила поведения на воде. Знакомство с водой. Привыкание к воде и взаимодействие с ней	Игры, игровые упражнения
3-4	2-ая неделя	игровая; традиционная	Продолжение знакомства со свойствами воды. Игровые задания на воспитание эмоционально-положительного отношения к занятиям. Повторение техники безопасности на занятиях в бассейне	«Удержи воду в ладошках», »Переправа», «Байдарки»
5-6	3-я неделя	традиционная	Закрепление безбоязненно входить в воду. Закрепление умения энергично выполнять движения (ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску); воспитывать смелость Игры с плавающими игрушками. Самостоятельный выход из воды	Игры, игровые упражнения
7-8	4-ая неделя	традиционная	Разучивание общеразвивающих и специальных упражнений с усложнением. Игры для закрепления умения свободно передвигаться по воде. Закрепление правила поведения: не кричать, не толкать друг друга. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушка	«Фонтан», »Подводные лодки»
Октябрь				
9-10	1-ая неделя	традиционная	Закрепление общеразвивающих и специальных упражнений. Самостоятельный выход из воды под наблюдением инструктора. Разучивание специальных упражнений (ходьба приставными шагами вдоль борта, бег с активной работой рук вдоль борта и др.)	«Покажи глазки из воды», «Солнышко и дождик»
11-12	2-ая неделя	традиционная	Игры по обучению дыхания; обучение погружению в воду. Передвижения	«Хоровод»

			по дну бассейна шагом. Передвижение по дну бассейна бегом. Закрепление правил поведения в воде	
13-14	3-я неделя	традиционная	Закрепление техники дыхания. Передвижение по дну бассейна прыжками. Передвижения в воде по дну бассейна на руках	«Паровоз»
15-16	4-ая неделя	традиционная	Обучение опускания лица в воду стоя на дне. Открывание глаз в воде, стоя на дне. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками	«Шторм на море»
Ноябрь				
17-18	1-ая неделя	традиционная	Закрепление опускания лица в воду. Приседания в воде. Погружение с рассматриванием предметов	«Подводный вулкан», «Прятки»
19-20	2-ая неделя	традиционная	Закрепление лежания на воде у опоры; совершенствование погружения в воду. Отработка выполнения движений самостоятельно	«Воробышки умываются»
21-22	3-я неделя	традиционная	Обучение лежанию на воде без опоры «Звездочка», закрепление погружения в воду; совершенствование лежания на воде у опоры на груди.	«Крокодилы»
23-24	4-ая неделя	традиционная	Повторение видов скольжения, показ. Закрепление навыка скольжения в эстафетах. Формирования навыков: лежание на воде, скольжение на груди – «Стрелка»	Эстафета «Чья команда быстрее доплывет»
Декабрь				
25-26	1-ая неделя	традиционная	Освоение различных способов передвижения в воде, ритмичность и скорость выполнения. Закрепление правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей	«Кто выше», «Волны на море»
27-28	2-ая неделя	традиционная	Закрепление различных способов передвижения в воде. Упражнения на передвижения по дну бассейна шагом/ бегом/прыжками/ по дну бассейна на руках. Свободные игры с плавающими игрушками	«Полоскание белья», «Карусель»
29-30	3-я неделя	традиционная	Обучение плаванию с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Отработка навыка	«Поезд в тоннель»
31-32	4-ая неделя	эстафеты	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди при помощи движений ног; при помощи движений рук. Промежуточная диагностика	«Море волнуется»
Январь				
33-34	1-ая неделя	традиционная	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Закрепление навыка плавания с пенопластовой доской. «Звездочка», «Торпеда»	«Догони меня», «Невод»
35-36	2-ая неделя	игровая	Обучение плаванию способом кроль на спине. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята»	«Утки-нырки», «Кто выше»
37-38	3-я неделя	соревнования	Закрепление навыка плавания способом кроль на спине, навыков ныряния и	«Чье звено»

			скольжения	быстрее соберется»
39-40	4-ая неделя	тренировочная	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди и на спине. Продолжение совершенствовать умение свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность	Игры, игровые упражнения
Февраль				
41-42	1-ая неделя	традиционная	Знакомство с плаванием комбинированным способом: руки - брасс: ноги - кроль. Игровые упражнения	«Переправа»
43-44	2-ая неделя	традиционная	Закрепление умения плавания комбинированным способом. Эстафеты на закрепление пройденного материала	«Охотник и утки»
45-46	3-я неделя	традиционная	Отработка умения плавания комбинированным способом. Свободные игры с плавающими игрушками	«Смелые ребята», «Усатый сом»
47-48	4-ая неделя	тренировочная	Совершенствование плавания комбинированным способом. Круговая тренировка	Эстафеты
Март				
49-50	1-ая неделя	традиционная	Формирование навыка плавания комбинированным способом: руки - дельфин; ноги - кроль.	«Подводные лодки», «Переправа»
51-52	2-ая неделя	традиционная	Повторение и отработка упражнений на согласование работы ног и рук способом «дельфин»	«Караси и карпы»
53-54	3-я неделя	традиционная	Совершенствование плавания комбинированным способом. Прыжки с выпрыгиванием из глубокого приседа, плавание с доской, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды, работая ногами	«Быстрые мячи», «Стрела», «Торпеда», «Крейсерские гонки»
55-56	4-ая неделя	традиционная	Закрепление навыка плавания с пенопластовой доской. Повторение пройденного материала в эстафетах	«Резервный мяч», «Щука»
Апрель				
57-58	1-ая неделя	традиционная	Повторение. Правила поведения на воде. Дыхательные упражнения. Упражнения в парах. Знакомство с техникой спортивного и неспортивного плавания	«Резервный мяч»
59-60	2-ая неделя	традиционная	Свободное плавание. Самоконтроль. Свободные игры и упражнения с плавательными досками	Игры, игровые упражнения
61-62	3-я неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Повторение пройденного материала и	«Цапля», «Караси и

			закрепление плавательных навыков	карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод»
63-64	4-ая неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Повторение пройденного материала и закрепление плавательных навыков	«Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь»
<b>Май</b>				
65-66	1-ая неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Повторение пройденного материала и закрепление плавательных навыков	«Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы»
67-68	2-ая неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Повторение пройденного материала и закрепление плавательных навыков	«Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела»
69-70	3-я неделя	игровая, тренировочная	Самостоятельные игры	Игры, игровые упражнения
71-72	4-ая неделя	итоговое контрольное занятие	Мониторинг навыков плавания: «Звездочка», скольжение на груди, скольжение на спине, кроль на груди, плавание произвольным способом. Пройденный материал за год	Игры, игровые упражнения

### Подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Месяц/неделя	Форма занятия	Тема	Игры
<b>Сентябрь</b>				
1-2	1-ая неделя	традиционная	Техника безопасности на занятиях в бассейне; правила поведения на воде. Знакомство с водой. Привыкание к воде и взаимодействие с ней	Игры, игровые упражнения
3-4	2-ая неделя	игровая; традиционная	Продолжение знакомства со свойствами воды. Игровые задания на воспитание эмоционально-положительного отношения к занятиям. Повторение техники безопасности на занятиях в бассейне	«Струнка», «Кто лучше», «Медуза»
5-6	3-я неделя	традиционная	Упражнения в ходьбе и беге. Закрепление умения энергично выполнять движения (ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую	Игры, игровые упражнения

			игрушку или плавательную доску); воспитывать смелость. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них	
7-8	4-ая неделя	традиционная	Разучивание общеразвивающих и специальных упражнений с усложнением. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них	«Паровоз», «Фонтан», «Подводные лодки»
Октябрь				
9-10	1-ая неделя	традиционная	Закрепление общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения в прыжках. Самостоятельный выход из воды под наблюдением инструктора. Разучивание специальных упражнений (ходьба приставными шагами вдоль борта, бег с активной работой рук вдоль борта и др.)	«Покажи глазки из воды», «Солнышко и дождик»
11-12	2-ая неделя	традиционная	Упражнения на погружение под воду и дыхание. Игры по обучению дыхания; обучение погружению в воду. Передвижения по дну бассейна шагом. Передвижение по дну бассейна бегом. Закрепление правил поведения в воде	«Хоровод»
13-14	3-я неделя	традиционная	Закрепление техники дыхания. Передвижение по дну бассейна прыжками. Передвижения в воде по дну бассейна на руках	«Летающие кольца», «Догони меня»
15-16	4-ая неделя	традиционная	Закрепление опускания лица в воду стоя на дне. Открывание глаз в воде, стоя на дне. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками	«Шторм на море»
Ноябрь				
17-18	1-ая неделя	традиционная	Закрепление опускания лица в воду. Приседания в воде. Погружение с рассматриванием предметов	«Подводный вулкан», «Прятки»
19-20	2-ая неделя	традиционная	Закрепление лежания на воде у опоры; совершенствование погружения в воду. Отработка выполнения движений самостоятельно	«Воробышки умываются»
21-22	3-я неделя	традиционная	Обучение лежанию на воде без опоры «Звездочка», закрепление погружения в воду; совершенствование лежания на воде у опоры на груди.	«Крокодилы»
23-24	4-ая неделя	традиционная	Повторение видов скольжения, показ. Закрепление навыка скольжения в эстафетах. Формирования навыков: лежание на воде, скольжение на груди – «Стрелка»	Эстафета «Чья команда быстрее доплывет»
Декабрь				
25-26	1-ая неделя	традиционная	Совершенствование различных способов передвижения в воде, ритмичность и скорость выполнения	«Кто выше», «Волны на море»



27-28	2-ая неделя	традиционная	Закрепление различных способов передвижения в воде. Упражнения на передвижения по дну бассейна шагом/ бегом/прыжками/ по дну бассейна на руках. Свободные игры с плавающими игрушками	«Полоскание белья», «Карусель»
29-30	3-я неделя	традиционная	Отработка приемов плавания с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Воспитывать смелость, организованность	«Салки с мячом», «Перевозка пассажиров», «Поезд в тоннель»
31-32	4-ая неделя	эстафеты	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди при помощи движений ног; при помощи движений рук. Промежуточная диагностика	«Смелые ребята»
Январь				
33-34	1-ая неделя	традиционная	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Закрепление навыка плавания с пенопластовой доской. «Звездочка», «Торпеда»	«Догони меня», «Невод»
35-36	2-ая неделя	игровая	Обучение плаванию способом кроль на спине. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята»	«Утки-нырки», «Кто выше»
37-38	3-я неделя	соревнования	Закрепление навыка плавания способом кроль на спине, навыков ныряния и скольжения	«Чье звено быстрее соберется»
39-40	4-ая неделя	тренировочная	Совершенствование навыков плавания способом кроль на груди и на спине. Продолжение совершенствовать умение свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность	Игры, игровые упражнения
Февраль				
41-42	1-ая неделя	традиционная	Повторение техники плавания комбинированным способом: руки - брасс: ноги - кроль. Показ. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них	«Переправа»
43-44	2-ая неделя	традиционная	Закрепление умения плавания комбинированным способом. Эстафеты на закрепление пройденного материала	«Охотник и утки»
45-46	3-я неделя	традиционная	Отработка умения плавания комбинированным способом. Свободные игры с плавающими игрушками	«Смелые ребята», «Усатый сом»
47-48	4-ая неделя	тренировочная	Совершенствование плавания комбинированным способом. Круговая тренировка	Эстафеты
Март				
49-50	1-ая неделя	традиционная	Формирование навыка плавания комбинированным способом: руки - дельфин; ноги - кроль	«Подводные лодки», «Переправа»

51-52	2-ая неделя	традиционная	Повторение и отработка упражнений на согласование работы ног и рук способом «дельфин»	«Караси и карпы»
53-54	3-я неделя	традиционная	Совершенствование плавания комбинированным способом. Прыжки с выпрыгиванием из глубокого приседа, плавание с доской, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды, работая ногами	«Быстрые мячи», «Стрела», «Торпеда», «Крейсерские гонки»
55-56	4-ая неделя	традиционная	Закрепление навыка плавания с пенопластовой доской. Повторение пройденного материала в эстафетах	«Резервный мяч», «Щука»
Апрель				
57-58	1-ая неделя	традиционная	Повторение. Правила поведения на воде. Дыхательные упражнения. Упражнения в парах. Знакомство с техникой спортивного и неспортивного плавания	«Резервный мяч»
59-60	2-ая неделя	традиционная	Свободное плавание. Самоконтроль. Свободные игры и упражнения с плавательными досками	Игры, игровые упражнения
61-62	3-я неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Закрепление навыка всплывания, лежания на воде	«Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод»
63-64	4-ая неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Закрепление умения скользить по воде на груди и спине	«Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь»
Май				
65-66	1-ая неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Закрепление движений рук и ног в стиле «кроль»	«Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы»
67-68	2-ая неделя	игровая	Игры, эстафеты, развлечения. Закрепление навыка плавания кролем на груди и спине	«Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела»
69-70	3-я неделя	игровая, тренировочная	Правила соревнований. Правила выполнения старта. Правила выполнения поворота. Самостоятельные игры	Игры, игровые упражнения
71-72	4-ая неделя	итоговое контрольное	Мониторинг навыков плавания: «Звездочка», скольжение на груди, скольжение на спине, кроль на груди, плавание произвольным способом.	Игры, игровые упражнения

		занятие	Пройденный материал за год	
--	--	---------	----------------------------	--

## Приложение 2.

### Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5 –6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.

2. И. п. – сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.

3. И. п. – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом – как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.

4. И. п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5–6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 1, а).

5. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.

6. «Мельница». И. п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин (рис. 1, б).

8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).

9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине (рис. 1, в).

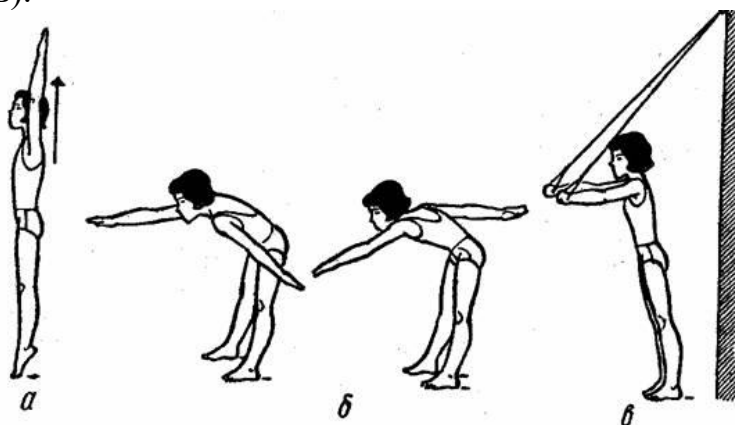


Рисунок 1. Мельница

Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Прodelать упражнение 4 комплекса 1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем (рис. 2, а).

3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.

6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15 – 20 раз каждой рукой (рис. 2, б).

7. Движения руками, кролем в сочетании с, дыханием. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая – назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом (рис. 2, в).

8. «Стартовый прыжок» И.п. – стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5-6 раз (рис. 2, г).

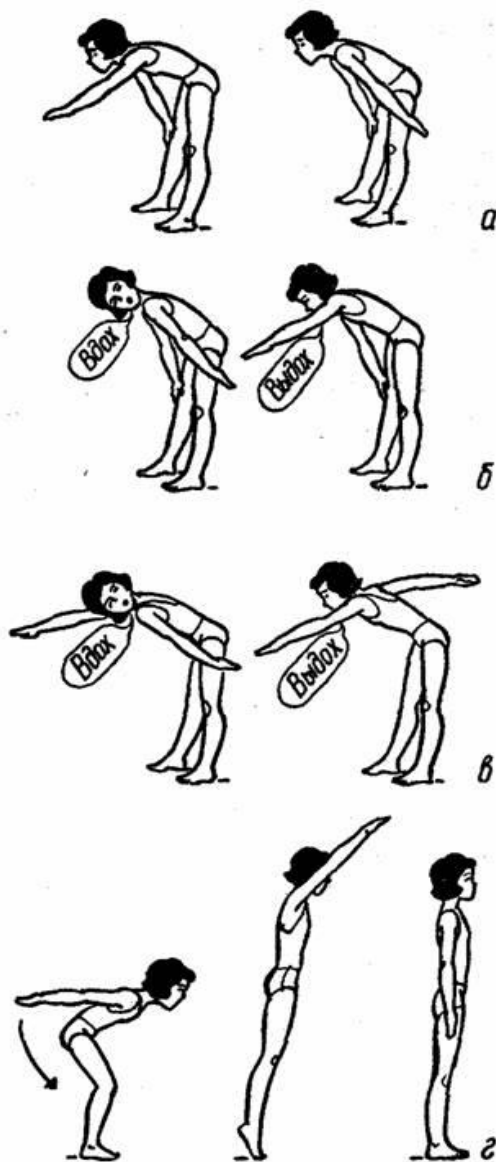


Рисунок 2. Комплекс 2

## Приложение 3.

### *Упражнения для освоения с водой*

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники – правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий в группах для не умеющих плавать и плавающих «по-своему». Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

#### *Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды*

Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления

#### *Всплывание и лежание на поверхности воды*

Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. – стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15 с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис. 3, а).

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно (рис. 3,б).

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут

погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз (рис. 3, в).

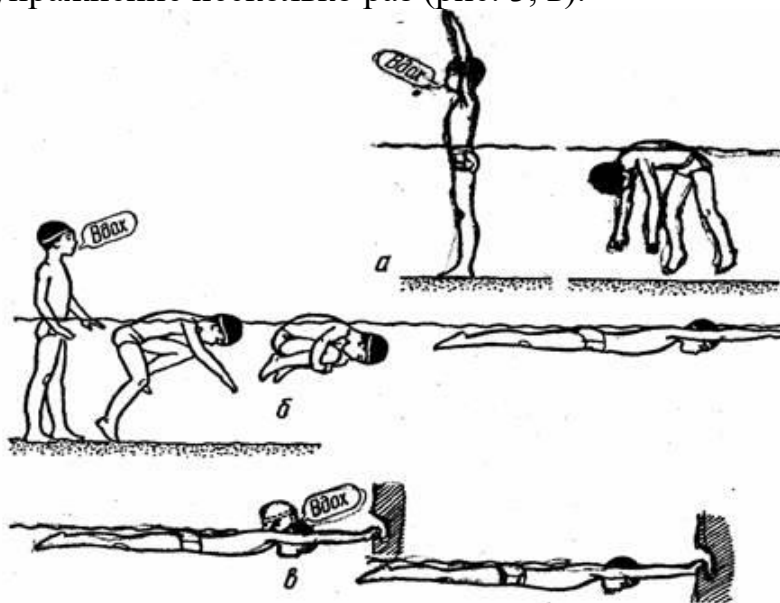


Рисунок 3. Всплывание и лежание на поверхности воды

#### Приложение 4.

##### *Выдохи в воду*

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. – стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии 10-15 раз, на последующих занятиях 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду-выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

## Приложение 5.

### *Скольжения*

Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца – равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.

5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

## Приложение 6.

### *Игры на воде*

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

*Игры с сюжетом* – основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.



*Командные игры* обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10-15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

#### *Игры с преодолением сопротивления воды*

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три – на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.

«Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть». Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» – для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

#### *Игры с погружением в воду*

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), – это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно

подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» – прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

#### *Игры на всплытие и лежание на воде*

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

#### *Игры с выдохом в воду*

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

#### *Игры с открыванием глаз в воде*

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

#### *Игры со скольжением и плаванием*

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине

«Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

#### *Игры с мячом*

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### *Развлечения в воде*

«Кто найдет брошенный на дно предмет?»

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх и выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед.

Наиболее оптимальными способами обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере является кроль на спине и груди.

## **Приложение 7.**

### *Кроль на груди*

На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, упираясь руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг (рис. 4, а).

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) (рис. 4, б).

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем (рис. 4, в).

6. То же с передвижением по дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием

в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя (рис. 4, г).

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

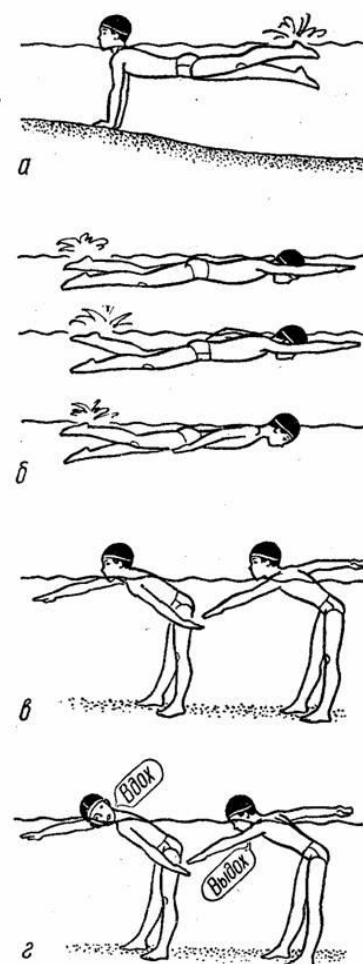


Рисунок 4. Кроль на груди

### *Кроль на спине*

На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» – выполнение круговых движений руками в направлении назад.

3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.

2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.

3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.

4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).

5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. – и т. д.

7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

## Приложение 8.

### *Методы обучения плаванию*

При обучении плаванию применяются три основных группы методов – словесные, наглядные, практические).

Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох».

Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения – для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т.д. при изучении движений ногами кролем. Коротким «вдох и длинным «выдох» –при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих – излишнего сгибания ног и рук.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

## **Приложение 9.**

*Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:*

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

## Приложение 10.

### *Занятие плавания*

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповое занятие. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная в воде.

*Подготовительная часть урока* (продолжительностью 5 мин) включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.

В прохладную погоду время проведения подготовительной части возрастает. В нее включаются разогревающие и подводные упражнения. В жаркую погоду время проведения подготовительной части сокращается.

*Основная часть урока* (20-25 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду.

*Заключительная часть урока* (5 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем. Инструктор обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и чем большее расстояние проплывут в течение занятия, тем успешнее они освоят технику плавания. При этом следует постоянно уделять внимание освоению правильной техники плавания, так как учить легче, чем переучивать. Особо внимательно нужно относиться к слабо подготовленным детям и в случае необходимости выполнять с ними дополнительные упражнения. Во время первых занятий с не умеющими плавать инструктор должен находиться в воде в целях помощи и страховки. Для поддержания порядка и дисциплины рекомендуется выполнять упражнения в воде одновременно всей группой. Для этого упражнения регламентируются количеством повторений, или длиной дистанции, или временем выполнения. Затем нужно собрать занимающихся, дать им указание на выполнение следующего упражнения и приступить к его освоению.

## Приложение 11.

*Во избежание травм и несчастных случаев на воде необходимо:*

- допускать к занятиям по плаванию только с разрешения врача;
- тщательно следить за состоянием места для проведения занятий; категорически запрещать заплывать за границу зоны купания;
- на уроках плавания соблюдать строжайшую дисциплину. Вхождение в воду и выход из воды производить только по команде инструктора;
- до и после занятий проводить перекличку. Только инструктор может допустить к занятиям опоздавшего, а также разрешить выйти из воды до общего сигнала;
- во время проверки подготовленности занимающихся допускать в воду одновременно не более двух человек;
- занятия с не умеющими плавать проводить на мелком месте. Все упражнения, а также первые попытки плавать должны выполняться в сторону берега или мелкого места;
- на первых занятиях (для обеспечения безопасности) распределять занимающихся по парам;
- разрешать не более чем двум занимающимся одновременно (под непосредственным наблюдением инструктора) плавать на глубоком месте;
- к изучению прыжков в воду допускать только умеющих хорошо плавать;
- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять ежедневно до начала занятий, неисправности немедленно устранять;
- всем руководителям, проводящим занятия, уметь плавать и знать приемы спасения тонущего;
- занятия плаванием и прием солнечных ванн проводить под наблюдением врача.