Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Веселая планета» п. Орловского

Принято на Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагогическом совете Заведующий МБДОУ детский сад

Протокол №1 «Веселая планета»

От 29.08. 2024 г. Рябухина А.В

Приказ № 1 от 30 .08.2024 г.

**Дополнительная рабочая программа**

**по платной образовательной услуге по обучению**

**дошкольников плаванию**

**На 2024-2025 год**

Инструктор: Обыночная В.А

Худотеплова О.В

П. Орловский 2024 год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по разделу «Обучение детей плаванию» для детей всех возрастных групп составлена на основе программ «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной

***Цель*** программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, младшего школьного возраста

***Задачи*** программы:

*Оздоровительные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

- укреплять здоровье ребенка;

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;

- формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки;

- формировать знания о здоровом образе жизни;

- формировать знания о способах плавания.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость,

настойчивость, уверенность в себе;

- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

***Принципы*** обучения.

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают

больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням

подготовленности;

- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию,объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия

(рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих

упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Продолжительность занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дети 3-4 лет | 4-5 лет | 5-6 лет | 7 |
| 15-20мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30 мин |

***Сроки реализации:* Программа рассчитана на 4 года.**

***Структура*** проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в

воде);

- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для

обучения плаванию);

- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

***Прогнозируемый*** результат***:***

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по

плаванию;

- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по

плаванию;

- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **группы** | **Цель и задачи программы** | **К концу года ребенок знает, умеет** |
| 1. | Группа 1 ,2  (3-4 года ) | **Цель:** формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.  **Задачи:**  - способствовать уменьшению периода адаптации к воде;  - обучить опусканию лица в воду;  - обучить различным видам передвижения в воде;  - способствовать формированию навыков личной гигиены;  - способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность). | - уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;  - уметь опускать лицо в воду;  - уметь делать выдох в воду;  - погружаться в воду у опоры и без опоры с головой. |
| 2. | Группы 3,4,5  (4-5 лет) | **Цель:** формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.  **Задачи:**  - обучить выполнению лежания на груди и на спине;  - обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо);  - обучить умению открывать глаза в воде;  - обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине;  - содействовать формированию правильной осанки;  - способствовать воспитанию смелости и решительности. | - уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд;  - уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;  - уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой). |
| 3. | Группы 6-7  (5-6 лет) | **Цель:** формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию .  **Задачи:**  - обучить выполнению многократных выдохов в воду;  - обучить скольжению на груди и на спине;  - совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине;  - обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами;  - способствовать формированию правильной осанки;  - содействовать развитию координационных способностей. | - уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд;  - уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании;  - облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды);  - уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 7-9 метров. |
| 4. | Группы №7,8  7 | **Цель:** формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности в процессе обучения плаванию.  **Задачи:**  - обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине;  - совершенствовать технику плавания выбранным способом;  - способствовать закаливанию организма детей;  - содействовать формированию правильной осанки;  - способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости. | - уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд;  - уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров;  - уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра. |

Занятия проводятся по подгруппам по 10-15 человек,

В работе используются разные методы: **наглядные, словесные, практические, игровые.**

**Наглядные методы**: учебные и наглядные пособия, фото и видеоматериалы.

**Словесные методы**: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

**Практические методы:** упражнения, соревнования, игры.

**Календарно-тематическое планирование**

**3-4 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Задачи** | **Кол-во**  **НОД** |
| **1** | **Первое знакомство** | 1.Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем. | 1 |
| **2** | **«Дождик»** | 1. Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде.  2. Создать представление о движениях в воде, о плавании | 1 |
| **3** | **«Солнышко»** | 1. Учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | 1 |
| **4** | **«Осень»** | 1. Продолжать учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | 1 |
| **5** | **«Мячики»** | 1. Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду.  2. Обучать в выполнении разных движений в воде.  3. Учить активно, передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. | 1 |
| **6** | **«Хоровод»** | 1. Учить детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться,  не бояться воды.  2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.  3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. | 1 |
| **7** | **«Прогулка в парк»** | 1. Продолжать учить детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.  2. Продолжать учить погружение лица в воду.  3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. | 1 |
| **8** | **«Лодочки плывут»** | 1. Учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.  2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду. | 1 |
| **9** | **«Лодочка»** | 1. Продолжать учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.  2. Закреплять обучение на погружение лица в воду. | 1 |
| **10** | **«Крокодилы»** | 1. Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.  2. Учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено).  3. Упражнять в выполнении движений парами.  4. Учить играть в воде с игрушками самостоятельно | 1 |
| **11** | **«Водяной зоопарк»** | 1. Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.  2. Продолжать учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено).  3. Учить в выполнение движение парами.  4. Закреплять обучения играть в воде с игрушками самостоятельно. | 1 |
| **12** | **«Бег за мячом»** | 1. Учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде).  2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.  3. Учить передвигаться организованно. | 1 |
| **13** | **«Бег»** | 1. Продолжать учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде).  2. Учить различные движения в воде: ходьбе, беге, прыжках.  3. Закреплять учить передвигаться организованно. | 1 |
| **14** | **«Карусель»** | 1. Вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания препода­вателя. | 1 |
| **15** | **«Веселая карусель»** | 1. Закреплять вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания препода­вателя. | 1 |
| **16** | **«Кораблики»** | 1. Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду.  2. Учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.  3. Воспитывать уверенность передвижения в воде. | 1 |
| **17** | **«Белые кораблики»** | 1. Закреплять умение делать вдох и выдох в воду — подуть на воду.  2. Учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.  3. Воспитывать уверенность передвижения в воде. | 1 |
| **18** | **«Найди свой домик»** | 1. Учить смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками.  2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками. | 1 |
| **19** | **«Как на реченьке-реке»** | 1. Продолжать учить смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками.  2. Учить детей в выполнении энергичных движений в воде руками. | 1 |
| **20** | **«Переправа»** | 1. Упражнять детей в погружении в воду с головой.  2. Учить, не бояться воды, выполнять вдох и выдох.  3. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде. | 1 |
| **21** | **«Пузырь»** | 1. Закреплять умение делать выдох в воду.  2. Учить делать энергичные движения руками в воде.  3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды. | 1 |
| **22** | **«Большой пузырь»** | 1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду.  2. Продолжать учить делать энергичные движения руками в воде.  3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды. | 1 |
| **23** | **«Найди пару»** | 1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.  2. Ознакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше).  3. Учить выполнять движения в воде, не мешая друг другу. | 1 |
| **24** | **«Найди пару слоненку»** | 1. Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.  2. Учить вращательные движения рук (на суше).  3. Продолжать учить выполнять движения в воде, не мешая друг другу. | 1 |
| **25** | **«Игрушки»** | 1. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки.  2. Закреплять навык погружения в воду с головой.  3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно. | 1 |
| **26** | **«Маленькие мой игрушки»** | 1. Учить выполнять движения в воде парами, держась за руки.  2. Закреплять навык погружения в воду с головой.  3. Учить вращательные движения руками, приучать действовать в воде уверенно. | 1 |
| **27** | **«Рыбки»** | 1. Научить всплывать и лежать на воде.  2. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию.  3. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду.  4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде. | 1 |
| **28** | **«Золотая рыбка»** | 1. Учить всплывать и лежать на воде.  2. Учить детей с упражнениям, помогающие всплыванию.  3. Закреплять делать полный вдох и выдох в воду.  4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде. | 1 |
| **29** | **«Медуза»** | 1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде.  2. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.  3. Учить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. | 1 |
| **30** | **«Белая медуза»** | 1. Закреплять умение всплывать и лежать на воде.  2. Учить погружение с выдохом в воду.  3. Продолжать учить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. | 1 |
| **31** | **«Ледокол»** | 1. Ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде.  2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.  3. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя. | 1 |
| **32** | **«Стрела»** | 1. Ознакомить со скольжением на груди.  2. Формировать умение открывать глаза в воде.  3. Активно выполнять задания преподавателя. | 1 |
| **33** | **«Поплавок»** | 1. Упражнять детей в скольжении на груди.  2. Учить всплывать, лежать и скользить на спине.  3. Добиваться самостоятельности и активности детей. | 1 |

**Итого 33**

**4-5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Задачи:** | **Кол-во**  **НОД** |
| **1** | **«Невод»** | 1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне.  2. Ознакомить их с разными способами плавания — кроль на груди и на спине (показать картинки).  3. Учить уверенно входить в воду, погружаться с головой. | 1 |
| **2** | **«Мы веселые ребята»** | 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой.  2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды.  3.Учить действовать организованно, не толкать друг друга. | 1 |
| **3** | **«Сердитая рыбка»** | 1. Учить детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой.  2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость. | 1 |
| **4** | **«Найди себе пару»** | 1. Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой.  2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду.  3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.  4. Активизировать внимание детей. | 1 |
| **5** | **«Найди пару»** | 1. Продолжать закреплять учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой.  2. Учить в умении выполнять выдох в воду.  3. Учить умению лежать на поверхности воды.  4. Активизировать внимание детей. | 1 |
| **6** | **«Бегом за мячом»** | 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде.  2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. | 1 |
| **7** | **«Волшебный мячик»** | 1. Закреплять учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде.  2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. | 1 |
| **8** | **«Медвежонок**  **Умка и рыбки»** | 1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.  2. Подготавливать к выполнению скольжения на груди.  3. Разучивать движения ногами. | 1 |
| **9** | **«Медвежонок и**  **рыбка»** | 1. Закреплять формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.  2. Учить выполнению скольжения на груди.  3. Учить движению ногами. | 1 |
| **10** | **«Жучок-паучок»** | 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.  2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость. | 1 |
| **11** | **«Жучок»** | 1. Продолжать учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.  2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость. | 1 |
| **12** | **«Караси и щука»** | 1.Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком.  2. Ознакомить с движениями ног в скольжении.  3. Отрабатывать согласованность действий. | 1 |
| **13** | **«Караси»** | 1.Продолжать учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком.  2. Учить движениями ног в скольжении.  3. Отрабатывать согласованность действий. | 1 |
| **14** | **«На буксире»** | 1. Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.  2. Учить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу. | 1 |
| **15** | **«Буксир»** | 1. Продолжать учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.  2. Продолжать учить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу. | 1 |
| **16** | **«Хоровод»** | 1. Продолжать учить детей скольжению на груди.  2. Ознакомить со скольжением на спине.  3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизон­тальном положении тела.  4. Воспитывать организованность. | 1 |
| **17** | **«Дружный хоровод»** | 1. Закреплять свободно скольжению на груди.  2. Учить скольжению на спине.  3. Учить выполнению выдоха в воду при горизон­тальном положении тела.  4. Воспитывать организованность. | 1 |
| **18** | **«Поезд в туннель!»** | 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.  2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.  3. Воспитывать смелость, настойчивость. | 1 |
| **19** | **«Поезд в страну дружбы»** | 1. Продолжать закреплять умению свободно лежать на воде, всплывать.  2. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди.  3. Воспитывать смелость, настойчивость. | 1 |
| **20** | **«Оса»** | 1. Учить детей всплывать и лежать на спине.  2. Подготавливать к разучиванию движений руками.  3. Учить ориентироваться во время движения в воде. | 1 |
| **21** | **«Волшебные осы»** | 1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на спине.  2. Учить движению руками.  3. Продолжать учить ориентироваться во время движения в воде. | 1 |
| **22** | **«Медуза»** | 1.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду.  2.Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.  3. Формировать навыки лежания на спине.  4. Воспитывать смелость. | 1 |
| **23** | **«Волшебная медуза»** | 1.Учить детей со скольжением на груди с выдохом в воду.  2.Учить движения прямыми ногами, как при способе кроль.  3. Формировать навыки лежания на спине.  4. Воспитывать смелость. | 1 |
| **24** | **«Водолазы»** | 1. Разучивать скольжение на спине.  2. Ознакомиться с движением ног лежа на спине.  3. Держась за поручень; приучать действовать по сигналу. | 1 |
| **25** | **«Морские водолазы»** | 1. Учить скольжение на спине.  2. Учить движением ног лежа на спине.  3. Продолжать учить держась за поручень; учить действовать по сигналу. | 1 |
| **26** | **«Смелые ребята»** | 1. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна).  2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.  3. Формировать умение скользить на спине.  4. Воспитывать самостоятель­ность, смелость. | 1 |
| **27** | **«Ловкие ребята»** | 1. Учить детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна).  2. Учить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.  3. Формировать умение скользить на спине.  4. Воспитывать самостоятель­ность, смелость. | 1 |
| **28** | **«Щука»** | 1. Закреплять навык открывания глаз в воде.  2. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках.  3. Учить во время скольжения совершать выдох в воду.  4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | 1 |
| **29** | **«Катание на кругах»** | 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.  2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками.  3. Учить помогать товарищам. | 1 |
| **30** | **«Море волнуется»** | 1. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.  2. Учить детей скольжению на груди с движениями ног.  3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. | 1 |
| **31** | **«Море шумит»** | 1. Учить согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.  2. Продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног.  3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. | 1 |
| **32** | **«Фонтан»** | 1. Учить детей плавать на груди.  2. С предметом в руках при помощи движений ног.  3. Упражняться в скольжении на спине.  4. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде. | 1 |
| **33** | **«Зеркальце»** | 1. Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом.  2. Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук.  3. Достигать ритмичных беспрерывных движений ногами.  4. Учить детей правильно оценивать свои достижения. | 1 |

**Итого 33**

**5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Задачи:** | **Кол-во**  **НОД** |
| **1** | **«Дровосек в воде»** | 1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.  2. Приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды. | 1 |
| **2** | **«Футбол в воде»** | 1. Учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.  2. Ознакомить с движениями ног. | 1 |
| **3** | **«Футбол»** | 1. Продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.  2. Учить движениям ног. | 1 |
| **4** | **«Волна на море»** | 1. Учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.  2. Подготовить к погружению в воду с головой. | 1 |
| **5** | **«Волна»** | 1. Продолжать учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.  2. Учить погружению в воду с головой. | 1 |
| **6** | **«Коробочка»** | 1. Научиться погружаться с головой в воду.  2. Ознакомить с выдохом. | 1 |
| **7** | **«Маленькая коробочка»** | 1. Продолжить обучать погружаться с головой в воду.  2. Учить выдохам. | 1 |
| **8** | **«Байдарки»** | 1. Учить детей открывать в воде глаза.  2. Разучивать выдох в воду. | 1 |
| **9** | **«Байдарки на озере»** | 1. Продолжать учить детей открывать в воде глаза.  2. Разучивать выдох в воду. | 1 |
| **10** | **«Пролезь в круг»** | 1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.  2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем. | 1 |
| **11** | **«Круг»** | 1. Учить в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.  2. Учить в движениях ног, как при плавании кролем. | 1 |
| **12** | **«Караси и щука»** | 1. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде.  2. Упражнять в выдохе в воду. | 1 |
| **13** | **«Щука»** | 1. Обучить освоению всплывания и лежания на воде.  2. Учить в выдохе в воду. | 1 |
| **14** | **«Тюлени»** | 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде.  2. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.  3. Осваивать выдохи в воду сериями. | 1 |
| **15** | **«Морские котики»** | 1. Продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде.  2. Учить детей движениям ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.  3. Закреплять освоение выдохов в воду сериями. | 1 |
| **16** | **«Невод»** | 1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине.  2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | 1 |
| **17** | **«Невод в море»** | 1. Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на спине.  2. Учить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | 1 |
| **18** | **«Охотники и утка»** | 1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.  2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| **19** | **«Охотники»** | 1. Учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.  2. Учить в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| **20** | **«Удочка»** | 1.Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| **21** | **«Волшебная удочка»** | 1.Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| **22** | **«На рыбалке»** | 1. Закреплять плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| **23** | **«Торпеда»** | 1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем.  2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. | 1 |
| **24** | **«Вьющиеся торпеда»** | 1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем.  2. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду. | 1 |
| **25** | **«Морской бой»** | 1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем.  2. Побуждать плавать на груди и на спине. | 1 |
| **26** | **«Морской конек»** | 1. Учить детей в движениях рук, как при плавании кролем.  2. Учить плавать на груди и на спине. | 1 |
| **27** | **«Бой»** | 1. Закреплять в движениях рук, как при плавании кролем.  2. Закреплять плавать на груди и на спине. | 1 |
| **28** | **«Пятнашки с поплавком»** | 1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыхани­ем. | 1 |
| **29** | **«Пятнашки»** | 1.Учить овладению общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыхани­ем. | 1 |
| **30** | **«Винт»** | 1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.  2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. | 1 |
| **31** | **«Круговой винт»** | 1. Учить детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.  2. Учить согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. | 1 |
| **32** | **«Гонка мячей»** | 1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координаци­ей движений рук, ног и дыхания. | 1 |
| **33** | **«Гонка»** | 1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координаци­ей движений рук, ног и дыхания. | 1 |

**Итого 33**

**7-9 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Задачи:** | **Кол-во**  **НОД** |
| **1** | **«Прогулка в парк»** | 1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.  2. Приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды. | 1 |
| **2** | **«Водяной зоопарк»** | 1. Учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.  2. Ознакомить с движениями ног. | 1 |
| **3** | **«Веселые лягушата»** | 1. Продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.  2. Учить движениям ног. | 1 |
| **4** | **«Волна на море»** | 1. Учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.  2. Подготовить к погружению в воду с головой. | 1 |
| **5** | **«Осень»** | 1. Продолжать учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.  2. Учить погружению в воду с головой. | 1 |
| **6** | **«Коробочка»** | 1. Научиться погружаться с головой в воду.  2. Ознакомить с выдохом. | 1 |
| **7** | **«Путешествие на корабле»** | 1. Продолжить обучать погружаться с головой в воду.  2. Учить выдохам. | 1 |
| **8** | **«Как на реченьке-реке»** | 1. Учить детей открывать в воде глаза.  2. Разучивать выдох в воду. | 1 |
| **9** | **«Подводный мир»** | 1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду.  2. Закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры. | 1 |
| **10** | **«Веселые превращения»** | 1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.  2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем. | 1 |
| **11** | **«Круг»** | 1. Учить в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.  2. Учить в движениях ног, как при плавании кролем. | 1 |
| **12** | **«Караси и щука»** | 1. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде.  2. Упражнять в выдохе в воду. | 1 |
| **13** | **«На озере»** | 1. Обучить освоению всплывания и лежания на воде.  2. Учить в выдохе в воду. | 1 |
| **14** | **«Тюлени»** | 1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде.  2. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.  3. Осваивать выдохи в воду сериями. | 1 |
| **15** | **«Веселые капельки»** | 1. Продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде.  2. Учить детей движениям ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.  3. Закреплять освоение выдохов в воду сериями. | 1 |
| **16** | **«Невод»** | 1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине.  2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | 1 |
| **17** | **«Аккуратные зайчата»** | 1. Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на спине.  2. Учить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | 1 |
| **18** | **«Охотники и утка»** | 1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.  2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| **19** | **«На речке»** | 1. Учить с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.  2. Учить в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. | 1 |
| **20** | **«Удочка»** | 1.Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| **21** | **«Волшебная удочка»** | 1.Продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| **22** | **«Волшебный пароход»** | 1. Закреплять плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. | 1 |
| **23** | **«Торпеда»** | 1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем.  2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. | 1 |
| **24** | **«Веселые гномы»** | 1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем.  2. Продолжать учить сочетать скольжение с выдохом в воду. | 1 |
| **25** | **«Морской бой»** | 1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем.  2. Побуждать плавать на груди и на спине. | 1 |
| **26** | **«В гостях у кваки»** | 1. Учить детей в движениях рук, как при плавании кролем.  2. Учить плавать на груди и на спине. | 1 |
| **27** | **«Маленькие капитаны»** | 1. Закреплять в движениях рук, как при плавании кролем.  2. Закреплять плавать на груди и на спине. | 1 |
| **28** | **«Пятнашки с поплавком»** | 1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыхани­ем. | 1 |
| **29** | **«Прогулка в парк»** | 1.Учить овладению общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыхани­ем. | 1 |
| **30** | **«Винт»** | 1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.  2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. | 1 |
| **31** | **«Круговой винт»** | 1. Учить детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.  2. Учить согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине. | 1 |
| **32** | **«Гонка мячей»** | 1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координаци­ей движений рук, ног и дыхания. | 1 |
| **33** | **«Гонка»** | 1.Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координаци­ей движений рук, ног и дыхания. | 1 |

**Итого 33**

*Приложение №1*

**1 год обучения (3-4 года )**

**Задачи:**

1) Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.

2) Обучить опусканию лица в воду.

3) Обучить различным видам передвижения в воде.

4) Способствовать формированию навыков личной гигиены.

5) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость,

настойчивость, решительность).

**Ожидаемый результат:**

1) Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

2) Уметь опускать лицо в воду.

3) Уметь делать выдох в воду.

4) Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

**2 год обучения - (4-5 лет)**

Задачи:

1) обучить выполнению лежания на груди и на спине

2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо)

3) обучить умению открывать глаза в воде

4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине

5) содействовать формированию правильной осанки

6) способствовать воспитанию смелости и решительности

**Ожидаемый результат:**

1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд

2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо

3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой)

**3 год обучения - (5-6 лет)**

Задачи:

1) обучить выполнению многократных выдохов в воду

2) обучить скольжению на груди и на спине

3) совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на

груди и на спине

4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными

способами

5) способствовать формированию правильной осанки

6) содействовать развитию координационных способностей

**Ожидаемый результат**:

1) уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд

2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании

облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды)

3) уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине

7 метров

**4 год обучения - (7 лет)**

Задачи:

1) Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине.

2) Совершенствовать технику плавания выбранным способом.

3) Способствовать закаливанию организма детей.

4) Содействовать формированию правильной осанки.

5) Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

Ожидаемый результат:

1) Уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.

2) Уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров.

3) Уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.